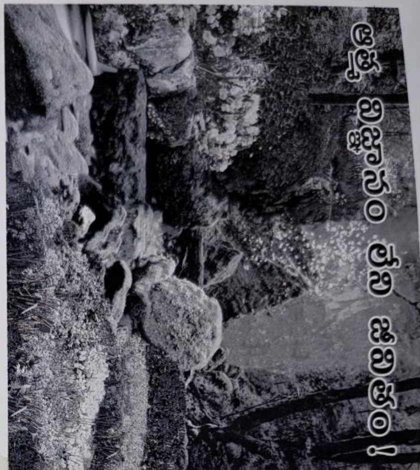
తారా విశాల్ ధ్యానయోగం



100% ఉచిత కాపీ







యోగ సాధకులకు , ధ్యాన యోగులకు

ముఖ్య విన్నపము

నేను సరఫరా చేసిన ఈ చిన్ని పుస్తకములు ఒకటికి
నాలుగు మార్లు చదివి అవగాహన చేసుకుని సంతృప్తి చెందిన
తదనంతరము సి .డి. ని. అనుసరించి నిత్యము ఉదయము లేదా సాయంకాలము
ఒక గంట తప్పక ధ్యాన సాధన చేయండి. ఆరోగ్యము,ఆనందము, ఏకాగ్రత,
మానసిక ఆనందము, సుఖ సౌఖ్యములు పొందండి.

ధ్యానయోగ విజ్ఞాన శాస్త్ర గ్రంథం

తారా విశాల్ ధ్యానయోగం



ధన్యవాదాలు



మా ఈ దివ్య గ్రంథాన్ని స్వీకరించి మమ్మల్ని కృతార్థుల్ని చేసినందుకు హృదయపూర్వక ప్రేమ + ధన్యవాదాలు.

సృష్టి కల్యాణార్థమై "తారా విశాల్ ధ్యానయోగం" అనే పేరు గల ఈ దివ్య గ్రంథాన్ని మేము ప్రచురించి, సర్వ శ్రేయస్కర భావనతో, దివ్య ప్రేమతో కూడిన బాధ్యతతో, ఎలాంటి షరతులు లేకుండా, 100% ఉచితంగా ఇస్తున్నాం.

హెచ్చరిక : ఈ గ్రంథాన్ని, ఎవరు కూడా అమ్మకూడదు. కొనకూడదు.

ఇది పూర్తిగా 100% ఉచితం. ఎవరైనా దీనిని అమ్మే ప్రయత్నం చేస్తే దయచేసి మాకు తెలియజేయండి. మేము చేసేది వ్యాపారం కాదు, "**సత్య సేవ**" అని గ్రహించ గలరు.

- మీ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాభిలాషి........ మీ **MTV**

సృష్టికి అంకితం

గ్రంథ రచయిత : **తారా విశాల్**
గ్రంథం పేరు : తారా విశాల్ ధ్యానయోగం

కవర్ పేజ్ + బ్యాక్ పేజ్ డిజైన్ & గ్రాఫిక్స్ : **రాజ్ కిరణ్**
టైపింగ్ & సెట్టింగ్స్ : మహేష్ & హర్ష వర్ధన్
అసిస్టెన్స్ : లక్ష్మీ కాంత్ & ఆల్ MTV మెంబర్స్
1వ ముద్రణ : ఆగస్ట్ 2009
ప్రతులు(కాపీలు) : నాలుగు వేలు (4,000)

వెల	:	100% ఉచితం
శాకాహార + ధ్యాన + ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన ప్రచార సేవ		

Printed at : **KARSHAK ART PRINTERS**
40-APHB, OU Road, Vidya Nagar, Hyderabad - 44
Ph. Nos. : 040 2761 8261 / 040 2765 3348
Cell Nos. : 9866661476, 77, 78, 79

ముఖ్య గమనిక

ఈ "తారా విశాల్ ధ్యానయోగం"ను ఎవరైనా సరే అవసరం అయినప్పుడు ఫోటోస్టాట్ కాపీలు తీసి పంచవచ్చు, కాని మా అధికారిక లిఖిత పూర్వక అనుమతి లేనిదే ఏ పద్ధతిలోనూ ముద్రించకూడదు. విజ్ఞాన విస్తరణ ఆగకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రకటన చేస్తున్నాం. ధన్యవాదములు. - **MTV**

Imp. Notice

Photostat copies of this "Tara Vishal Dhyanayogam" can be taken by any one and distributed when needed, but without taking our "Written Permission", printing of any kind should not be done. We are giving this Declaration in a view that spreading of wisdom may not be delayed. Thank You. - **MTV**

MISSION TARA VISHAL

Head Office : H. No. 9-131/1, # 202, Near HMT Nagar Bus Stop,Nacharam Main Road,Hyderabad, A. P. INDIA - 500 076. **Website :** www.mtv.org.in

E-mail: mtvdilse@gmail.com **Fax : 040 - 2715 1007**

Cell Nos. : **944 195 2992 / 94414 33002 / 944 170 8404 / 998 519 2225**

Secunderabad Center : Plot No. 160/A, Old Vasavi Nagar Colony, Karkhana, Secunderabad.

Center Incharge : Mrs. D. Uma Rani Cell No. **994 821 6635**

Secunderabad Center : Plot No. 120, New Vasavi Nagar, Karkhana, Secunderabad.

Center Incharge : Mrs. K. Nirmala Cell No. **967 6077 290**

Vizag City Center : H. No. 52-13-22, Resapuvani Palem, Near L. B. College, Vizag, A. P. - 500 013

Vizag - Duvvada Center : H. No. 3-33, Sai Rama Nagar, Duvvada, Vizag, A. P.

Vizag Dist. Incharge :
Mr. Surya Mithra - Cell No. **9618 022 389**

MTVతో ప్రేమ పూర్వక సంబంధాలు కలిగిన సంస్థ **సత్యం స్పిరిచ్యువల్ ట్రస్ట్** వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడుతున్న **సత్యం ధ్యాన కేంద్రం** అడ్రస్ : H. No. 5-66, శ్రీ సాయి నగర్, గ్రామం : కొంపల్లి, మండలం : కుత్బుల్లాపూర్, జిల్లా : రంగా రెడ్డి, సికిందరాబాద్. **V. శ్రీనివాస రాజు**, సెల్ : **939 6233 669**

అత్యంత ముఖ్య ప్రకటన

దివ్యోద్దేశంతో, సర్వ శ్రేయస్కరానికై, ఎలాంటి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా, నిస్వార్థంగా, ప్రేమగా ఈ గ్రంథాన్ని మేము ప్రచురించి పూర్తి ఉచితంగా, బేషరతుగా పంచి పెడుతున్నాము. ఇందులో తెలియజేయబడిన విశేషాలను, విషయాలను, సూత్రాలను మరియు సాధనలను మీరు క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, ఇవి సంపూర్ణంగా సురక్షితమైనవి అని నిర్ధారణ చేసుకుని, పూర్తిగా సంతృప్తి చెందిన తర్వాత మాత్రమే స్వయం బాధ్యతతో ఉపయోగించుకోవడం కాని, ఆచరించడం కాని, సాధన కాని చేయండి. ఆధ్యాత్మిక విశేషాలను, విషయాలను, సూత్రాలను మరియు సాధనలను తెలియజేయడం వరకే మా ధర్మం + బాధ్యత అంతే ! వాటిని మీరు ఉపయోగించుకోవడం, ఆచరించడం మరియు సాధన చేయడం అనేది పూర్తిగా మీ ఇష్టం పైన, మీ అవసరం పైన ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఈ పుస్తకంలో, రచయిత మీ శారీరక మరియు మానసిక అనారోగ్యాలకు/సమస్యలకు మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ కాని, మరే ఇతర వైద్య చికిత్స విధానాలను కాని సూచించటం లేదు. ఇందులోని విషయాలు పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక పరమైనవి మరియు దైవికమైనవి. ఈ గ్రంథ రచయిత యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం "ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలతో విరాజిల్లాలనే మీ ఆకాంక్షను మీరు నెరవేర్చుకోవడానికి, మీకు నిండు హృదయంతో సహాయం

చేస్తూ, సంపూర్ణ స్వయం బాధ్యతతో మరియు పూర్తి విశ్వాసంతో ముందడుగు వేసిన వారికి ఆత్మ పూర్వక మార్గదర్శకత్వం వహించడం".

మీరు ఇందులోని విషయాలను మీ యొక్క శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలను మరియు జీవిత సమస్యలను పరిష్కరించుకోడానికి ఆచరించే ముందు ఎవరైనా అర్హులైన వైద్య నిపుణులను కాని, ఇతర అర్హులైన నిపుణులను సంప్రదించడం అవసరం అని అనుకుంటే సంప్రదించండి. మీరు మీ స్వయం అవగాహనతో, మీరు మీ స్వంత నిశ్చయంతో, మీ యొక్క స్వేచ్ఛా పూరితమైన నిర్ణయంతో, మీ యొక్క సంపూర్ణమైన సమగ్రమైన స్వయం బాధ్యతతో, మీ పరిస్థితులను బట్టి ఇందులోని విశేషాలను, విషయాలను, సూత్రాలను మరియు సాధనలను ఆచరిస్తే ఆచరించండి, లేకపోతే లేదు ! మీ ఇష్టం, మీ అవసరం ! మీ ఆచరణల పట్ల, సాధనల పట్ల మరియు చర్యల పట్ల రచయితకు కాని, **MTV**కి కాని, **MTV** సభ్యులకు కాని, ప్రింటర్స్‌కు కాని, ఈ గ్రంథాన్ని మీకు అందజేసిన వారికి కాని ఎలాంటి బాధ్యత లేదని, ఉండదని స్పష్టంగా ప్రకటిస్తున్నాం. ధన్యవాదాలు ! మీ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాభిలాషి .... - **MTV**

DISCLAIMER

Wtih a Divine intention of every individual's well-being and welfare, whole heartedly with love, without any expectations we are distributing this book at totally free of cost; unconditionally ! The information given in this book is to be self-examined and to be practiced according to your necessity, your circumstances, with free will, and with "total self-responsibility." By providing you with Spiritual / Divine information our duty ends.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical and/or medical and/or psychological problems without the advice of a qualified Doctor, either directly or indirectly. The intention of the author is only to provide

Spiritual/Divine information of a general nature to help/guide you in the quest for your Health, Wealth, Joy, Welfare, Emotional & Spiritual Well-being and Enlightenment. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the author and/or MTV and/or any MTV member and/or printers and/or any one through whom you have received this book **assume no responsibility for your implementations, practices and actions.**

THANK YOU & ALL THE VERY BEST !

- MTV

విషయ సూచిక

విషయ సూచిక

విషయ సూచిక

విషయ సూచిక



ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు ధ్యానం సార్వజనీనమైనవి

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు ధ్యానం సార్వజనీనమైనవి. ఇవి ప్రత్యేకంగా ఏ మతానికి, ఏ జాతికి, ఏ దేశానికి, ఏ సాంప్రదాయానికి, ఏ ఆచార వ్యవహారాలకు, ఏ కులానికి మరి ఇంకా ఇతర దేనికి కూడా సంబంధించినవి కావు. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం మరియు ధ్యానం విశ్వజనీనమైనవి. ఇవి అందరివి ! మనిషి అనబడే ప్రతి ఒక్కరికి సంబంధించినవి !

ధ్యానానికి మీరు పాజిటివ్‌గా కానీ, నెగెటివ్‌గా కానీ ఉండద్దు. కేవలం న్యూట్రల్‌గా ఉండండి. Plainగా ఉండండి. ఇక ఇప్పుడు మొదలు పెట్టండి. ఇప్పుడు మాత్రమే సత్యం బహిర్గతం అవుతుంది. ఇది చేసి తెలుసుకోవాలి. ఎవరో చెప్తే నమ్మకూడదు. గుడ్డిగా విశ్వసించకూడదు. గుడ్డిగా దేనిని తిరస్కరించకూడదు.

ఎలాంటి కఠినమైన, నియమ నిబంధనలు లేని సరళమైన, సహజమైన పద్ధతులను ఇందులో తెలియజేసాను. స్త్రీ, పురుష, జాతి, మత, కుల, వయోభేదం లేకుండా అందరూ సులభంగా ఆచరించి అనేకమైన లాభాలను పొందవచ్చును. ధ్యానం వలన ఎన్నెన్నో లాభాలు.... ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో రకంగా ! కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుండి నేటి వరకు ధ్యాన సాధకుల చరిత్రను పరిశీలించి, పరిశోధించి, వారు ధ్యానం వలన పొందిన అనంతమైన అనుభవాలలో, ఫలితాలలో కొన్నింటిని గనుక మనం తీసుకుంటే ధ్యాన సత్యాలు మరియు ధ్యాన లాభాలు ఈ గ్రంథంలో తెలిపిన విధంగా ఉంటాయి. అన్నీ సత్యాలే ! అన్నీ లాభాలే !

ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే!

ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే ! ధ్యాని అన్నా యోగి అన్నా ఒకటే ! చాలా మంది వీటిని వేరు, వేరు అని అనుకుని వేరు, వేరుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే కాబట్టి ధ్యానయోగం అని, ధ్యానయోగి అని కూడా కలిపి వాడుతారు.

ధ్యానానికి, యోగానికి, ధ్యానికి, యోగికి రక, రకాల అర్థాలు చెప్తూ ఉంటారు. ఎవరి ప్రకారం వారు కరెక్ట్ ! ఇంత కంటే ఏం చెప్పగలను ?! ఎవరేమైనా చెప్పనివ్వండి, మీరు అయోమయానికి గురి కాకండి.

ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒక్కటే !



పార్ట్ - 1

అవగాహన

1. జీవన వృక్షానికి పచ్చ రంగు

ఎండిపోయి మోడు వారి పోయిన వృక్షాన్ని దాని వేర్లతో కలిపి ఉంచకుండా ఇంకా ఏం చేసినా అది జీవించదు. వేర్లకు కలపకుండా ఎన్ని నీళ్ళు పోసినా, ఎన్ని ఎరువులు వేసినా వృక్షం జీవించదు. సరిగ్గా ఇదే విధంగా మనం, మన లోపల ఉన్న మన "నిజ తత్వంతో" ఏకం కాకుండా ఉంటే ఎన్నటికీ మన కష్ట నష్టాలు తీరవు. మన జీవన వృక్షానికి "తల్లి వేరు + మంచి సారవంతమైన భూమి" లాంటిది మన లోపల ఉన్న "మన నిజ తత్వం". మన జీవన వృక్షం యొక్క అసలు సిసలు ప్రాణ, జీవ శక్తి మూలమే మన నిజ తత్వం.

❖ ❖ ❖

జీవన వృక్షాన్ని, మూలంతో కలిపి జీవింపజేయకుండా, ప్రస్తుత ప్రపంచ మానవులలో 99% మంది తమ జీవన వృక్షాలకు "పచ్చ రంగు" వేసుకుని, ప్లాస్టిక్ ఆకులు, పూలతో తృప్తి పడుతూ ఉన్నారు !

ఒక వృక్షం తన "మూలంలో" నిలదొక్కుకుని, స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే అది బాగా ఏపుగా పెరుగుతుంది, శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించ గలుగుతుంది. తన చల్లని నీడలో ఎంతో మందికి హాయిని, విశ్రాంతిని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. తన మధురమైన, పుష్టికరమైన ఫలాలను ఇచ్చి జీవింప చేయగలుగుతుంది. తన పూల సువాసనతో సుఖాన్ని అందించగలుగుతుంది. తన కొమ్మలపై ఎన్నో పక్షులకు ఆశ్రయాన్ని ఇవ్వ గలుగుతుంది. ఇదే విధంగా మనం, మన నిజ తత్వంతో మన

కనెక్షన్‌ను బలపరుచుకుంటే, మనం మన మూలాన్ని తెలుసుకుని, మన మూలంలో నిలదొక్కుకుని, స్థిరంగా ఉంటే మనం ఆనందంగా జీవించడమే కాకుండా, ఎంతో మంది జీవితాలకు ఆసరాగా, అండగా నిలబడ గలుగుతాము.

మన నిజ మూలంతో మనల్ని ఏకం చేసేవే శాకాహారం + ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం + ధ్యాన సాధన + సత్య ప్రచారం !

సత్య సాధన + సత్య ప్రచారం మన నిజ తత్వాన్ని మన స్మృతిలోకి తెస్తుంది.



(2). 24 గంటల్లో కనీసం 2 గంటలు మీతో మీరుండాలి

మీరు మీ ఫ్రెండ్స్‌తో ఉంటారు, మీ కుటుంబంతో ఉంటారు, మీ బంధువులతో ఉంటారు, మీ వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపారాలతో ఉంటారు, మీ వాహనంతో ఉంటారు, మీ సెల్‌ఫోన్‌తో ఉంటారు, మీ కంప్యూటర్‌తో ఉంటారు, మీ టీవీతో ఉంటారు, మీ అన్నింటితో, అందరితో ఉంటారు - కేవలం "మీతో మీరు తప్ప" !

మీతో మీరెందుకు ఉండరంటే, మీరంటే మీకు భయం ! మిమ్మల్ని మీరు ఎదుర్కోలేరు ! మీ వాస్తవాల్ని మీరు అంగీకరించలేరు !

మీతో మీరు ఉండకుండా ఉంటున్నందుకే అన్ని కష్ట నష్టాలు వస్తున్నాయి. మీతో మీరు ఉండనందుకే మీరు సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మీతో మీరు ఉండనందుకే మీ శరీరం + జీవితం మీ అదుపులో లేదు.

మీతో మీరు ఉండడమే ధ్యానం !

మీరు మీరుగా ఉండడమే ధ్యానం !

24 గంటల్లో కనీసం 2 గంటలు మీతో మీరుండి తీరాలి. మీరు మీరుగా ఉండాలి. ప్రస్తుతం ఉంటున్న "మీరు" మీరు కాదు ! అసలు "మీరేమిటో" మీకు తెలియదు. మీరు ఏదైతే కారో దానిగా ఉంటున్నారు. మీ జీవితాన్ని మీరు జీవించటం లేదు. మిమ్మల్ని మీరు కలిగి లేరు. మీరు కాని వారు మీలో మీరుగా ఉన్నారు, వారే మీ జీవితాన్ని శాసిస్తూ జీవిస్తున్నారు. మీకు అణువంతైనా అనుమానం రాకుండా మిమ్మల్ని దారి మళ్ళిస్తున్నారు. మిమ్మల్ని పనికిరాని పనులతో బిజీగా ఉంచుతున్నారు. మీరు చేసే ఎంజాయ్‌మెంట్లు మీకోసం కాదు. మీ లక్ష్యాలు మీవి కాదు. మేలుకోండి, జాగృతమవ్వండి !

మీ పట్ల మీరు మేలుకోవడమే ధ్యానం !

మీ పట్ల మీరు ఎరుకను కలిగి ఉండడమే ధ్యానం !

మీతో మీరు గడపలేకపోతే ఎవరితోనూ మీరు గడపలేరు. మీతో మీరు ఆనందంగా ఉండలేకపోతే వేరెవరితోనూ ఆనందంగా ఉండలేరు. మీతో మీరు ఏకాంతంలో ఉత్సవం చేసుకోలేకపోతే వేరెవరితోనూ ఉత్సవంలో పాల్గొనలేరు. మీరు ప్రస్తుతం చేసుకునే పండుగలు, ఉత్సవాలు, ఎంజాయ్‌మెంట్లు అన్నీ పైపైనే జరుగుతున్నాయి. వేటిలోనూ నిజం లేదు. సారం లేదు. రసం లేదు. కేవలం పిప్పినే మీరు అనుభవిస్తున్నారు. ఏంట్రా నాయనా ఈ సోది ?!? అని మీకు బోర్‌కొట్టే అవకాశం ఉంది. తాత్కాలిక ఆరోగ్యం, సంపాదన ఉండి, "జరిగి పోతున్నప్పుడు" ఇలాంటి విషయాలు ఎక్కడం కొంచెం కష్టమే !



3. ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు

ఎలాంటి కఠినమైన, నియమ నిబంధనలు లేని సరళమైన, సహజమైన పద్ధతులు ఇందులో ఉన్నాయి. స్త్రీ, పురుష, జాతి, మత, కుల, వయోభేదం లేకుండా అందరూ సులభంగా ఆచరించి అనేకమైన లాభాలను పొంద వచ్చును. ధ్యానం వలన ఎన్నెన్నో లాభాలు, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో రకంగా !

కొన్ని వేల సంవత్సరాల నుండి నేటి వరకు ఆత్మ విజ్ఞానుల చరిత్రను పరిశీలించి, పరిశోధించి, వారు పొందిన అనంతమైన అనుభవాలలో, ఫలితాలలో కొన్నింటిని గనుక మనం తీసుకుంటే ఆత్మ విజ్ఞాన సత్యాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి. అన్నీ సత్యాలే ! అన్నీ లాభాలే !

1. ఆత్మ విజ్ఞానం మహా శక్తివంతమైనది, అన్ని సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది.

2. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా ఏది కావాలంటే అది పొందవచ్చు.

3. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మనకు అన్ని బంధనాల నుండి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.

4. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మనలో దాగి ఉన్న "అంతర్గత శక్తులు" అంటే Hidden Potentialities బయట పడతాయి.

5. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మన జీవితం రంగుల మయం అంటే Colourful గా మారుతుంది.

6. మన పైన మనకు ఆధిపత్యం వస్తుంది. ఇక మన పైన ఎవ్వరి జులుం సాగదు. వేధింపులు ఉండవు.

7. ఆత్మ విజ్ఞానం అంటేనే సురక్ష. ఆత్మ విజ్ఞానులు ఎప్పుడూ సురక్షా వలయంలో ఉంటారు.

8. ఆత్మ విజ్ఞానులు ఎల్లప్పుడూ సంరక్షింపబడతారు.

9. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా మన బలహీనతలు అన్నీ పోతాయి. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా సమగ్రమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందుతాము.

10. ఆత్మ విజ్ఞానులకు ఆత్మ స్వాతంత్ర్యం వస్తుంది. సర్వ తంత్ర, స్వతంత్రంగా వారు కోరుకున్న విధంగా జీవిస్తారు.

11. ఆత్మ విజ్ఞానులకు ఆత్మ తన యొక్క అనంత దివ్య శక్తులన్నీ ప్రకటిస్తుంది.

12. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా "ఆర్థిక సమస్యలను" సుళువుగా అధిగమించవచ్చు, "విశేషమైన ఆర్థిక లాభం" కలుగుతుంది.

13. ఆత్మ విజ్ఞానం అంటే సౌభాగ్యం. తరగని, కరగని శాశ్వత మహా భాగ్యం.

14. ఆత్మ విజ్ఞానులు ఇతరులకు సహాయం చేసే శక్తిని పొంది, ఇతరులకు సహాయం చేస్తూ ఉంటారు.

15. ఆత్మ విజ్ఞాన జీవితం సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది.

16. ఆత్మ విజ్ఞాన జీవితం శాంతంగా ఉంటుంది. ప్రేమ + మైత్రి పూర్వకంగా ఉంటుంది.

17. ఆత్మ విజ్ఞానం ద్వారా సులభంగా నాలుగు పురుషార్థాలు సిద్ధిస్తాయి.

❖ ❖ ❖

4. మూల చైతన్యం అంటే ఏమిటి ?

సృష్టి సర్వస్వాన్ని పోషిస్తూ, పాలిస్తూ ఉన్న, అన్ని మూలాలకు మూలమైన, పరమాత్మలకే పరమాత్మ అయిన సర్వాత్మను "మూల చైతన్యం" అని అంటారు. సృష్టి వేరు, సృష్టి కర్త వేరు కాదు. సృష్టి కర్తయే సృష్టిగా మారాడు. సృష్టిని, సృష్టి కర్తను కూడా "మూల చైతన్యం" అని అంటారు.

అనంత సర్వ సృష్టి యొక్క కేంద్రాన్ని
"మూల చైతన్యం" అని అంటారు.

అనంతమైన దివ్య మహాప్రజ్ఞనే "మూల చైతన్యం" అని అంటారు.
దీనినే ఇంగ్లీష్‌లో SUPER CONSCIOUSNESS అని అంటారు.
దీనిని ఇంకెన్నో రకాలుగా పిలుస్తారు.

మూల చైతన్యం అంటే సర్వస్వం అని అర్థం.

మూల చైతన్య తత్వాన్ని దైవత్వం అని అంటారు.

మూల చైతన్యం అని అంటే దైవం అని కూడా అర్థం.

సర్వాకార, నిరాకార, సగుణ, సర్వగుణ,

నిర్గుణ పరబ్రహ్మమే మూల చైతన్యం.

మూల చైతన్యం అంటే బ్రహ్మానందం, మహోత్సవం.

మూల చైతన్యం అంటే శూన్యం.

మూల చైతన్యం అంటే శాంతి.

అనంత శాశ్వత తత్వమే మూల చైతన్యం.

మూల చైతన్యం అని అంటే అనంతమైన ఎరుక అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే ఉనికి అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే సమతుల్యత అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే ఏకత్వం అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే అనంతమైన ఆత్మ విజ్ఞానం అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే పరమ సత్యం అని అర్థం.

మూల చైతన్యం అని అంటే అనంతమైన అవగాహన అని అర్థం.

మూల చైతన్యమంటే అనంతమైన ప్రేమ.

మూల చైతన్యమే మన నిజతత్వం !

మూల చైతన్యమే మన సహజ తత్వం !

మూల చైతన్యమే మనం !

మనమే మూల చైతన్యం !



5. భౌతిక శరీరాన్ని ధరించిన మూల చైతన్య స్వరూపమే(ధైవమే) మానవుడు

 మనం "ఏకాకులం" కాదు, సమై"క్యులం"

అని తెలిపేదే - కులం !

 అందరికీ స"మ్మతం" అయినదే - మతం !

మనది మానవ కులం ! మనది మానవ మతం !

మన జాతి మానవ జాతి. అంతే !

భూమి అంతా ఒకటే కుటుంబం !

అంతా ఒక్కటే ! అందరి మూలం ఒక్కటే !

సర్వం సమానమే !

నిజానికి మనమందరం కూడాను భౌతిక శరీరాలు

ధరించిన మూల చైతన్య స్వరూపులమే !

మనమంతా దివ్య స్వరూపులమే !

మానవత్వమే దివ్యత్వం !

అందరం, అందరి ఆరోగ్యం + ఐశ్వర్యం + దివ్యత్వం

కోసం పాటుపడదాం !



6. వేదాలు చెబుతున్నాయి మనమే దేవుళ్ళమని (మూల చైతన్య స్వరూపులమని)

మనమే దేవుళ్ళం - అంతా దైవమే - అందరూ దేవుళ్ళే !

అసలు దైవం అంటే ఏమిటి ?

అంతా దైవమే ! అందరూ దేవుళ్ళే ! దైవం కానిది ఏదీ లేదు !

దైవం అంటే చైతన్యం ! దైవం అంటే సర్వస్వం ! దైవం అంటే ప్రేమ !

దైవం అంటే మైత్రి ! దైవం అంటే కరుణ ! దైవం అంటే స్వేచ్ఛ !

దైవం అంటే బ్రహ్మానందం ! దైవం అంటే ఉత్సవం !

దైవం అంటే ప్రజ్ఞ !

దైవం అంటే శాంతి ! దైవం అంటే శక్తి ! దైవం అంటే జీవితం !

దైవం అంటే జీవ శక్తి !

దైవం అంటే అన్ని మూలాలకు మూలమైన మూల చైతన్యం !

దైవం అంటే శాశ్వతం ! దైవం అంటే అనంతం !

దైవం అంటే స్వయం సాక్షాత్ మీరే !

ఈ విషయాన్నే ఈ క్రింది వేద వాక్యాలు ప్రకటిస్తున్నాయి.

నాలుగు మహా వేద వాక్యాలు

1. "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" - ఋగ్వేదం, ఐతరేయ ఉపనిషత్, 3.3
2. "అహం బ్రహ్మాస్మి" - యజుర్వేదం, బృహదారణ్యకోపనిషత్, 1.4.10
3. "తత్వ మసి" - సామ వేదం, ఛాందోగ్యోపనిషత్, 6.8
4. "అయమాత్మా బ్రహ్మ" - అథర్వ వేదం, మండూకోపనిషత్, 1.2

1. ఋగ్వేద మహా వాక్యమైన "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" ఏం తెలియజేస్తుందీ అంటే....

జ్ఞానం యొక్క విశేష స్థితిని, ప్రజ్ఞానం అని అంటారు. పుస్తక జ్ఞానం, విన్న జ్ఞానం సంపూర్ణంగా "అనుభవ జ్ఞానంగా" మారితే ఆ యొక్క విశేష స్థితిని, "ఆ విశేష అనుభవ జ్ఞానాన్ని" "ప్రజ్ఞానం" అని అంటారు. సరే ! ఇంతకు, దేనికి సంబంధించిన జ్ఞానం అంటే, "స్వయానికి" లేక "ఆత్మకు" సంబంధించిన జ్ఞానం. అనగా "ఆత్మ విజ్ఞానం" అన్నమాట.

"బ్రహ్మ" అనగా నాలుగు ముఖాల బ్రహ్మ అని కాదు ఇక్కడ అర్థం. "బ్రహ్మము" అని అర్థం. దైవం అని అర్థం. సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్న, సర్వోన్నతమైన, సర్వస్వంలో సర్వం అయిన, "అన్ని" మూలాలకు "మూలం" అయినటువంటి ఆ యొక్క "మూల చైతన్యం" - "Super Consciousness" అని అర్థం. ఆ యొక్క సర్వాకార, నిరాకార, నిర్గుణ, సర్వగుణ పరబ్రహ్మను, ఆ "ఉనికిని", "బ్రహ్మ" అని ఇక్కడ, ఈ ఋగ్వేద మహా వాక్యమైన "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ"లో అంటున్నారు.

"ప్రజ్ఞానం" అనగా ఆత్మ విజ్ఞానం, బ్రహ్మ అంటే దైవం అని ఈ మహా వాక్యం ప్రకటిస్తోంది. అనగా "ఆత్మ విజ్ఞానమే దైవము" అని స్పష్టంగా ప్రకటన చేస్తోంది ఈ మహా వాక్యము. "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అంటే **"ఆత్మ విజ్ఞానమే దైవము"** అని అర్థం.

మరి, ఆత్మ విజ్ఞానం దైవం అయినపుడు, దానిని పొందిన వారు కూడా "దైవమే" అవుతారని గూఢార్థం ! అంటే ఎవరైనా సరే "ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని" పొందితే వారు సాక్షాత్తు దైవమే అని చక్కగా, స్పష్టంగా తేలి పోయింది ఈ మహా వాక్యంలో !

✪ "ఆత్మ విజ్ఞానం కలిగిన వాడు దైవం" అని ఋగ్వేద మహా వాక్యమైన "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" ప్రకటిస్తోంది.

2. యజుర్వేదం యొక్క మహా వాక్యం "అహం బ్రహ్మాస్మి"...

...అంటే "నేనే దైవము" ! "నేను" అంటే ఇక్కడ "ఆత్మ" అని అర్థం, శరీరం కాదు. ✪ "అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే "నేనే దైవం" అని కుండ బద్దలు కొట్టినట్టుగా ప్రకటిస్తోంది ఈ యజుర్వేద మహా వాక్యం !

3. సామ వేద మహా వాక్యం "తత్వమసి" !

అంటే "అదే నువ్వు" ! "అదే" అనగా ఏదైతే సర్వ సృష్టికి మూలమో "అది" ! "తత్వ మసి అనగా అదే నువ్వు" అంటే ✪ "ఆ దైవమే నువ్వు" అని సుస్పష్టం చేసింది సామ వేద మహా వాక్యము.

4. అథర్వ వేద మహా వాక్యం "<u>అయమాత్మా బ్రహ్మ</u>" !

అంటే "ఈ ఆత్మ బ్రహ్మ" అని అర్థం. మనం శరీరాలం కాము, ఆత్మలము అని వేదాలు, శాస్త్రాలు అన్నీ చెప్తూనే ఉన్నాయి. "అయమాత్మా బ్రహ్మ" అంటే "ఈ ఆత్మయే దైవం అనగా, ✪ **ఆత్మ స్వరూపులమైన మనమే దైవము**" అని అర్థం.

ఈ నాలుగు మహా వేద వాక్యాలు ఒక్కోటి ఒక్కో కోణంలో "నేనే దైవం" అన్న ఒకే పరమ సత్యాన్ని ప్రకటిస్తున్నాయి. మనమే దైవాలం అని వేదాలు చెబుతున్నాయి కదా ! మరి మనం దైవం కోసం ఎక్కడెక్కడో వెతుకుతున్నాం - దైవం లోపల ఉంటుంది. బయట కాదు ! దైవం అంటే మీరే, మరెవరో కాదు ! మీలో ఉన్న దైవత్వాన్ని గ్రహించండి. ఈ విషయాలు అందరికీ చెప్పండి.

✪ నాలుగు వేదాలలోని సారమైన ఈ నాలుగు వేద మహా వాక్యాల యొక్క పరమార్థం "నేనే దైవం" ! ఈ పరమార్థాన్ని గ్రహించని వాడు, ఎలాంటి వాడో ఈ కింది శ్లోకాల్లో శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు తెలియజేసాడు.

శ్లో॥ చతుర్వేదధరోవిప్ర స్సూక్ష్మబ్రహ్మ నవిందతి ।
వేదశాస్త్రభరాక్రాంత స్సవై బ్రాహ్మణగార్దభః ॥ - ఉత్తర గీత 2 : 50

అర్థం: నాలుగు వేదాలలోని సారమైన "నేనే దైవం" అనే పరమార్థాన్ని గ్రహించకుండా, ఊరికే నాలుగు వేదములను కంఠస్థం చేసిన వాడు, వేదశాస్త్రములు అనే భారాన్ని మోసే <u>గాడిద</u> వంటి వాడని ఈ శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తెలియజేస్తున్నాడు.

శ్లో॥ యథాఖరశ్చందన భారవాహో సారస్యవాహో న తుచందనస్య ।
ఏవంహి శాస్త్రాణిబహూన్యధీత్య సారంనజానన్ ఖరవద్వ హేత్యః ॥
- ఉత్తర గీత - 2 : 51

అర్థం: చందనపు కట్టెలను మోస్తున్న గాడిద, చందన సుగంధాన్ని తెలుసుకొనని విధంగా, అనేక శాస్త్రాలను చదివి కూడా వాటి సారమును గ్రహించని వాడు గాడిదతో సమానం అని శ్రీకృష్ణ దేవుడు ఈ శ్లోకంలో తెలియజేస్తున్నాడు.

కాబట్టి సంస్కృతం మరియు ఇతర ఏవైనా కొన్ని భాషలు నేర్చుకొని వేద శాస్త్రాలన్నీ బట్టీ పట్టి, వాటి సారమైన "నేనే దైవం, అంతా దైవమే, అందరూ దైవాలే" అనే భావనను గ్రహించకుండా తమను తాము పండితులని భావించే వాళ్ళు **మనుషుల రూపంలో ఉన్న గాడిదలు** అని అర్థం చేసుకోవాలి. వేద శాస్త్రాలన్నీ చదవాలి, అయితే కేవలం వ్యాకరణం మరియు కంఠస్థం చేయడం పైన మాత్రమే దృష్టి పెట్టకుండా వాటి సారాన్ని గ్రహించి, ఆచరించాలి. అంటే <u>నేనే దైవమని</u> తెలుసుకుని తన దివ్యత్వాన్ని పొందడానికి సాధన చేయాలి. పొందాలి.

ఆది శంకరాచార్యుల వారు చెప్పారు కదా "వ్యాకరణ సూత్రాలు నిన్ను రక్షించవురా మూఢుడా" అని ! వ్యాకరణం, కంఠస్థం కాదు ముఖ్యం. సారాన్ని గ్రహించడం, దాన్ని యథాతథంగా ఆచరించడం అనేదే ముఖ్యం.



7. శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ కూడా ఇదే చెప్పాడు

లోపల ఉన్న దైవాన్ని పొందడానికి, మర్చి పోయిన దైవత్వాన్ని తిరిగి గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి ఒకే ఒక మార్గాన్ని బోధించారు భూమి పైన అవతరించిన "మాస్టర్లందరూ"! ఆ మార్గాన్ని మూడు రకాలుగా పిలుస్తారు.

అవి : 1. అంతర్ముఖం

2. ధ్యానం

3. భక్తి

ఈ మూడు ఒక్కటే !

❶ అంతర్ముఖం అంటే, బయటి "విషయాల" పైన కాకుండా, పూర్తిగా లోపలి విషయాలను గమనించడం.

❷ ధ్యానం అంటే ఎరుకను కలిగి ఉండటం. మీ నిజ తత్వం(దైవత్వం) పట్ల ఎరుకను కలిగి ఉండటం అంటే అంతర్ముఖం అవడం.

❸ భక్తి అంటే "స్వస్వరూపానుసంధానమే భక్తి" అని చెప్పబడింది ! స్వస్వరూపం అంటే ఆత్మ ! ఆత్మతో అనుసంధానం చెందడం, అంటే అంతర్ముఖం కావడం అన్నమాట, ఇదే భక్తి అంటే ! భక్తి అంటే ఏకత్వం ! నేను, దైవము ఒకటే అని భావించడమే భక్తి ! నేనే దైవం అని భావించడమే భక్తి ! భక్తుడు అంటే దైవత్వంతో ఏకత్వాన్ని కోరుతూ, అందుకై సాధన చేసేవాడు అని అర్థం ! ఈ ప్రకారంగా ఈ మూడూ ఒక్కటే !

మూఢ భక్తి : ఈ భక్తిపై చాలా, చాలా తప్పుడు అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. చాలా మంది "భక్తి" అంటే రెండు చేతులెత్తి దండం పెట్టి ఓ దేవుడా మాకిది చేయి, మాకది చేయి దానికి ప్రతిగా మేము ఇది చేస్తాం, మేము అది చేస్తాం అని మొత్తుకోవడం భక్తి అని అనుకుంటున్నారు.

"భక్తి అంటే వాలి పోవడం అని అనుకుంటున్నారు" !

"మనం చక్కగా ఏమైనా చేసుకోవచ్చు", ఎప్పుడైనా టైమ్ చూసుకుని ఓ సారి గుడికి పోయి దండం పెట్టుకుంటే సరి ! ఇహ... అంతా దేవుడే చూసుకుంటాడు, అని అనుకుంటూ ఉంటారు. దీనిని "వాలి పోవడం" లేక "మూఢ భక్తి" అని అంటారు. దీని వలన ప్రయోజనం నూటికి నూరు శాతం శూన్యం.

ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో ప్రప్రథమ దశలో ఉన్న ఆత్మలు అంటే పసి ఆత్మలు, అనగా పిల్ల ఆత్మలు ఈ విధమైన మూఢ భక్తిని కలిగి ఉంటాయి.

దైవత్వాన్ని పొందే మార్గంలోని దశల గురించి ఎంతో సుస్పష్టంగా "శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఉత్తర గీతలో" వివరించాడు.

శ్లో ॥ పూజాకోటి సమంస్తోత్రం స్తోత్రకోటి సమంజపం ।

జపకోటి సమంధ్యానం ధ్యానకోటి సమోలయః ॥

– ఉత్తర గీత – 4 : 55

కోటి పూజలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం ఒక్క సారి స్తోత్రం చదివితే వస్తుంది. శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్తున్నాడు....

కోటి పూజలు = ఒక స్తోత్రం

ఏ ఆటంకాలు లేకుండా మనిషి కోటి సార్లు పూజలు చేయాలంటే.....
....కొన్ని వేల జన్మలు పడుతుంది.

మరి ఇక్కడ శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఏం చెప్తున్నాడు అంటే ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో మొట్టమొదటి దశలో ఉన్న ఆత్మలు, అంటే పిల్ల ఆత్మలు "పూజ" అనే మార్గాన్ని ఎంచుకుంటాయి. ఎందుకంటే అవి ఆరంభంలో ఉన్న పసి ఆత్మలు కాబట్టి అవి పూజ చేసే మార్గాన్నే ఎంచుకుంటాయి అని చెప్పాడు. ఇది ఎంతో ప్రయాసతో కూడిన మార్గం, అతి తక్కువ ఫలితాన్ని ఇచ్చే మార్గం అని చెప్పాడు.

మరి ఎవరు ఎలాంటి దశలో ఉన్నారో తెలుసుకోవడం ఎలా అంటే, "ఉన్న ఈ నాలుగు దశలలో అంటే పూజ, స్తోత్రం, జపం, ధ్యానాలలో" నీవు దేనికి ఆకర్షితుడవు అయితే నీది ఆ దశ అని స్పష్ట పరిచాడు, శ్రీకృష్ణుడు !

"పూజాకోటి సమంస్తోత్రం" అంటే "కోటి పూజలు = ఒక స్తోత్రం" !

అంటే ఒక్కసారి స్తోత్రం చదివితే, కొన్ని వేల జన్మలు ఎత్తి కోటి సార్లు పూజలు చేసిన ఫలితం వస్తుందన్న మాట !

ఎంత దగ్గర దారి, ఎంత షార్ట్ కట్ !

ఒక్క స్తోత్రం = కోటి పూజల ఫలితం !

తర్వాత ఏం చెప్పాడంటే శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు....

"స్తోత్రకోటి సమంజపం" అంటే కోటి స్తోత్రాలు = ఒక జపం !

కోటి స్తోత్రాలు చదివితే వచ్చే ఫలితం ఒక సారి జపం చేస్తే వస్తుంది.

కోటి స్తోత్రాలు పూర్తి చేయాలంటే కొన్ని వందల జన్మలు పడుతుంది. మరి, తర్వాత ఈ విధంగా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ !

"జపకోటి సమంధ్యానం" అంటే కోటి జపాలు = ఒక ధ్యానం !

అంటే కోటి సార్లు జపం చేస్తే ఎంత ఫలితం వస్తుందో ఒక్కసారి ధ్యానం చేస్తే అంత ఫలితం వస్తుంది.

ఏ ఆటంకాలు కలగకపోతే ఒక వంద జన్మలలో కోటి జపాలు చేయవచ్చేమో !

వంద జన్మలు జపం చేస్తే వచ్చే ఫలితం కేవలం ఒక్క గంట ధ్యానం చేస్తే వస్తుంది.

అంటే కొన్ని వేల జన్మలు పూజ చేస్తే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, కొన్ని వందల జన్మలు స్తోత్రాలు చదివితే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, ఒక వంద జన్మలు కష్టపడి జపం చేస్తే ఎంత ఫలితం ఉంటుందో, అదంతా కేవలం ఒకే ఒక గంట "ధ్యానం" ఇస్తుంది !

కోటి పూజలు = ఒక స్తోత్రం

కోటి స్తోత్రాలు = ఒక జపం

కోటి జపాలు = ఒక ధ్యానం

ఇక ఇంత కంటే షార్ట్ కట్, దగ్గర దారి మరేది లేదు గాక లేనే లేదు !

ఇక చివరిగా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ !

"ధ్యానకోటి సమోలయః"!

కోటి సార్లు ధ్యానం చేస్తే "లయం" చెందుతారు అంటే "మోక్షం" అనగా దైవత్వాన్ని పొందుతారు అని అర్థం. సంపూర్ణమైన శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకితం, ప్రేమ భావాలతో కొన్ని వందల సార్లు మాత్రమే చేసిన ధ్యానం, కోటి ధ్యానాలుగా పరివర్తితం అవుతుందని ఒక ప్రధానమైన విశ్వ సూత్రం ప్రకటిస్తోంది. కాబట్టి దృఢంగా నిర్ణయించుకుంటే ఒకే ఒక జన్మలో హాయిగా, సులభంగా, సురక్షితంగా, శీఘ్రంగా మన నిజ తత్వమైన దైవత్వాన్ని మనం తిరిగి పొందవచ్చు.

దేవాధి దేవుడైన శ్రీకృష్ణుడు ఈ నాలుగు దశలు వివరించాడు.

మొదటి(పసి) దశ - పూజ

రెండవ(బాల) దశ - స్తోత్రం

మూడవ(యువ) దశ - జపం

నాలుగవ(ముక్తి) దశ - ధ్యానం

పిల్ల ఆత్మలు, పసి ఆత్మలు పూజా మార్గాన్ని ఇష్టపడతాయి. ఎంత చెప్పినా వీరికి అర్థం కాదు కాబట్టి వీరిని పిల్ల ఆత్మలుగా, పసి ఆత్మలుగా గుర్తించి వారి మానాన వారిని వదిలేయాలి. కొన్ని వేల జన్మల తర్వాత అవగాహన వస్తుంది. అప్పుడు చెప్తే అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి పూజలు చేసుకునే వారిని సహృదయంతో అర్థం చేసుకుని గౌరవించాలి.

ఈ పిల్ల ఆత్మలు, ఈ పసి ఆత్మలు కొన్ని వేల జన్మలు పూజలు చేసి,

కాస్త "అవగాహన" పెంచుకుని "పసి దశను" దాటి "బాల్య దశలోకి" వస్తాయి. ఇలాంటి వారు స్తోత్రాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. స్తోత్రాలు చదువుతూ ఉంటారు. వీరిని "బాల్య దశలో" ఉన్న "బాల ఆత్మలుగా" గుర్తించి, వీరిని గౌరవించాలి. ఎందుకంటే వీరు కూడా వినరు. ఎన్ని చెప్పినా స్తోత్రాలే ఇష్టపడతారు, వీరికి అర్థం కాదు ఎందుకంటే "బాలాత్మలు కదా"! వీరిని కూడా గౌరవించాలి.

కొన్ని వందల జన్మల పాటు స్తోత్రాలు చదివీ, చదివీ చక్కటి పరిణతిని సాధించి మూడవ దశలోకి అంటే "జపం" చేసే దశలోకి వస్తాయి ఈ "బాలాత్మలు"! జప దశలోకి వచ్చిన వాటిని "యువ ఆత్మలు" అని అంటారు. వీరు జపాలను బాగా ఇష్టపడతారు. ఏం చేసినా ఎన్ని చెప్పినా, అన్నీ విన్నట్టే వింటూ "మౌనంగా జపం" చేస్తూనే ఉంటారు, వేగంగా జపమాలలు తిప్పుతూనే ఉంటారు. ఇలా జపాలు చేసే వారిని "యువ ఆత్మలుగా" గుర్తించి, వారిని గౌరవించాలి. ఈ యువ ఆత్మలే యజ్ఞ యాగాలు, హోమాలు, నోములు, వ్రతాలు, కీర్తనలు, సంకీర్తనలు, భజనలు తదితరాలైనటువంటివి చేస్తూ ఉంటాయి. ఇందులో పసి ఆత్మలు, బాల ఆత్మలు పాల్గొంటూ ఉంటాయి.

ఓ వంద జన్మలు జపాలు చేసి, చేసి పక్వానికి వస్తాయి ఈ యువ ఆత్మలు, అప్పుడు పండి పోతాయి ఈ ఆత్మలు, **ఈ పండిన ఆత్మలు మాత్రమే ధ్యానం చేస్తాయి.** ఎన్నెన్నో జన్మలలో, అన్నీ చేసి, చేసి ఉంటారు. పూర్తిగా పక్వానికి వచ్చి పండిపోయి ఉంటారు. ఎంతో అవగాహన పొంది ఉంటారు. వీరు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పూజా స్తోత్ర జపాలకు ఎంత మాత్రమూ ఆకర్షించబడరు. వీరు గుళ్ళకు, గోపురాలకు, తీర్థయాత్రలకు, క్షేత్ర సందర్శనలకు మరియు పుణ్య యాత్రలకు వెళ్ళరు. భౌతిక కార్యకలాపాల పైన పెద్దగా ఇంట్రెస్ట్ ఉండదు వీరికి. అన్ని వ్యామోహాలతో

సహజంగా విసిగి పోయి ఉంటారు. ఇక వీరి లక్ష్యం కేవలం దైవత్వం పొందడమే. ఇలాంటి ఆత్మలు, పండిపోయిన పండితాత్మలు మాత్రమే ధ్యానం చేయగలుగుతాయి. సత్య ప్రచారం చేయగలుగుతాయి.

✪✪✪ ఇప్పుడు మనం పూజ, స్తోత్రం, జపం, నోము, వ్రతం, హోమం, యజ్ఞం, యాగం మరియు తపస్సు మొదలైన వాటన్నిటి కంటే గొప్పదైన, ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన, శక్తివంతమైన మరియు పరమ పవిత్రమైన ధ్యానం(యోగం) యొక్క కొన్ని విశిష్టతలను తెలుసుకుందాం.

శ్లో॥ నాస్తి ధ్యానసమం తీర్థం నాస్తి ధ్యానసమం తపః ।
నాస్తి ధ్యానసమో యజ్ఞ స్తస్మాద్ధ్యానం సమాచరేత్ ॥

- శ్రీ గురు గీతా, (పేజ్ నం.209) శ్రీ వ్యాసాశ్రమము, ఏర్పేడు.

వివరణ: ధ్యానంతో సమానమైన తీర్థము, తపము, యజ్ఞము లేదు, కాబట్టి అన్నింటి కన్నా గొప్పదైన ధ్యాన సాధన మాత్రమే చేయవలెను. తీర్థాలనీ, యజ్ఞాలనీ, అవి ఇవీ అంటూ అటూ ఇటూ తిరుగుతూ అనవసరంగా వృథా ప్రయాస పడకుండా ధ్యాన యోగ సాధన చేయాలి.

✪ ఎన్ని వివరణలిచ్చినా, ఎన్ని ఆధారాలు చూపెట్టినా ధ్యానం వైపు కన్నెత్తి చూడరు కొంత మంది. వీరు బాగుపడటం అనేది అసంభవం.

కొంత మందికి తీర్థయాత్రలు, క్షేత్ర సందర్శనలు చేసి సమయం, శక్తి, డబ్బు వృథా చేసుకుంటే గానీ తృప్తి కలుగదు. ఇలాంటి వారికి తక్షణమే అవగాహన కలుగు గాక !

ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో చివరి దశలో, ఎంతో అవగాహనను, ఎంతో పరిణతిని, ఎంతో అనుభవాన్ని గడించిన సీనియర్ ఆత్మలు - Matured Souls మాత్రమే ధ్యానాన్ని ఇష్టపడతాయి. సత్య సాక్షాత్కారం కోసం ధ్యానం చేస్తాయి. ధ్యాన ప్రచారం చేస్తాయి.

ఇలాంటి "ఆత్మల" కోసమే ఈ "ఆత్మ విజ్ఞానం" !

పూజ, స్తోత్రం, జప ధ్యానాల గురించి **శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు** చెప్పిన దశల క్రమాన్ని మన ప్రస్తుత కాలమానానుసారంగా వ్యవహరిస్తే ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది :

పూజ	=	LKG దశ	- పసి దశ
స్తోత్రం	=	హై స్కూలు దశ	- బాల్య దశ
జపం	=	కాలేజ్ దశ	- యువ దశ
ధ్యానం	=	యూనివర్సిటీ దశ	- ముక్తి దశ

ఎవరు ఏ దశలో ఉంటే ఆటోమెటిక్‌గా ఆ దశకు ఆకర్షితం అవుతారు.

✪ "పరస్పరం సారూప్యం గలవి ఆకర్షింపబడతాయి" !✪
- విశ్వ సూత్రం

✪ *"Like Attracts Like"!* ✪
- Cosmic Law

✪ అయితే ఏ దశలో ఉన్నా త్వరగా పరిణతి చెందాలి, తమ దశను పెంచుకోవాలి అని అనుకుంటే వారు directగా, నేరుగా "ధ్యానం" చేయవచ్చు. ఏ దశలో ఉన్న ఆత్మ అయినా సరే, ధ్యానం ద్వారా అన్ని దశల యొక్క పరిణతిని, ఫలితాన్ని ఒకేసారి సులువుగా, సులభంగా, శీఘ్రంగా పొందుతుంది.

ఫలితాలు అత్యంత త్వరగా కావాలి అంటే ధ్యానమే శరణ్యం !

ధ్యానం(యోగం) కంటే గొప్ప మార్గం లేనే లేదు !

ఈ విషయాన్ని కూడా శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు భగవద్గీతలో ప్రకటించాడు.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధిక
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున

- భగవద్గీత - 6 : 46

అర్థం : తపోనిష్ఠుల కంటే శ్రేష్ఠుడు, శాస్త్రజ్ఞులగు పండితుల కంటే అధికుడు, అగ్నిహోత్రాది యజ్ఞ పరాయణులగు కర్మలు చేసే వారి కన్నా ఉత్తముడు యోగి. కాబట్టి అర్జునా నీవు యోగివి(ధ్యానివి) కా ! (ధ్యానం అన్నా యోగం అన్నా ఒకటే). శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్తున్నాడు కదా, అన్నింటి కంటే ధ్యానయోగమే గొప్పదని, కాబట్టి ధ్యానయోగమే చేయాలి.

శ్లో॥ తపేద్వర్ష సహస్రాణి ఏకపాదస్థితోనరః ।
ఏకస్య ధ్యానయోగస్య కళాం నార్హతిషోడశీమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 47

అర్థం : మానవుడు ఒంటి కాలి మీద నిలబడి తపస్సు చేసినప్పటికీ, ఆ తపస్సు యొక్క ఫలితం, ధ్యానయోగ ఫలితం యొక్క పదహారవ భాగాని కంటే కూడా తక్కువదనీ అంటే ధ్యానయోగమే గొప్పది కాబట్టి ధ్యానయోగ సాధన మాత్రమే చేయవలెనని అర్థం.

శ్లో॥ బ్రహ్మహత్యా సహస్రాణి వీరహత్యా శతాని చ ।
ఏకేన ధ్యానయోగేన దహత్యగ్నిరివేంధనమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 48

అర్థం : ధ్యానయోగి, తన ధ్యానయోగ సాధనాగ్నిలో అనేక వేల బ్రహ్మ హత్యలను, అనేక వందల వీర హత్యలను చేసిన కర్మలను అన్నింటిని కూడా అగ్ని కట్టెలను దహించివేసే విధంగా దహించి వేస్తూ భస్మం చేసేస్తున్నాడు అని అర్థం.

✪ అంటే వేలాది బ్రహ్మ, వందలాది వీర హత్యల కర్మలు అంటే చాలా పెద్దవి, అంత పెద్ద కర్మలను కూడా ధ్యానయోగం సులభంగా తీసివేస్తుంది అని అర్థం.

శ్లో॥ నిమిషం నిమిషార్థం వా యత్రతిష్ఠతి యోగినః ।
తత్రతత్ర కురుక్షేత్రం ప్రయాగో నైమిశంవనమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 3 : 19

అర్థం : నిమిషం* సేపైనను, అరనిమిషం* సేపైనను యోగులు ఉన్న స్థలం కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యం అనే పుణ్య క్షేత్రముల లాగా మారిపోతుందని అర్థం.

* నిమిషం అని అంటే మూడు రకాల అర్థాలు ఉన్నాయి. వాటిలో మొదటిది కను రెప్ప వేసినంత కాలం. రెండవది క్షణ కాలం. మూడవది అరవై సెకన్ల(క్షణాల) కాలం. ఈ మూడు అర్థాలు మూడు రకాలుగా ఉన్నా అన్నీ కూడాను "అత్యంత స్వల్పమైన కాలాన్నే" సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి మీరు ఏ అర్థాన్ని తీసుకున్నా సరే !

✪ ధ్యానయోగ సాధన చేసే వారినెవరినైనా సరే, ధ్యానయోగులు లేక యోగులు అని అంటారు. ఒక వేళ మీరు స్త్రీ అయినా పురుషుడైనా, మీరు వివాహితులైనా సరే, మీరు గృహస్థులైనా సరే, ఏ కులం వారైనా సరే, ఏ మతం వారైనా సరే, ఏ వయసు వారైనా సరే, మీరెవరైనా సరే "నేనే దైవం" అని తెలుసుకుని మీ దైవత్వాన్ని మీరు తిరిగి పొందాలని దైవత్వ సాధన క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే మీరు "యోగులు" అనబడతారు.

✪ కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యం అనే మూడు ప్రదేశాలు భూమి పైన అత్యంత ప్రధానమైన పుణ్యక్షేత్రాలలో ముఖ్యమైనవి. ఎంతో పరమ పవిత్రమైనవిగా పురాణేతిహాసాల్లో కొనియాడబడే ఈ పావన క్షేత్రాలు యుగ యుగాలుగా, ఎంతో మంది "యోగేశ్వరుల యొక్క యోగ సాధనతో పునీతమై విరాజిల్లుతూ ఉన్నవి". ఈ మూడు పుణ్యక్షేత్రాలకు ఎంతో దివ్య చరిత్ర ఉంది. ఎవరైనా క్రమం తప్పని ధ్యానయోగ సాధన చేసేవారు క్షణం సేపైనను ఎక్కడైతే ఉంటారో ఆ స్థలం కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యం అనే మహా పుణ్యక్షేత్రాలతో

సమానమైనదిగా మారిపోతుంది అని అంటే..... ప్రతి రోజు సాధన చేసే స్థలం ఇంకెంత మహత్తుతో నిండిపోతుందో, విరాజిల్లుతుందో, శోభిల్లుతుందో ఆలోచించండి. మీరు గనక ప్రతి రోజు మీ ఇంట్లో ధ్యానయోగ సాధన చేస్తే మీ ఇల్లు కురుక్షేత్రం, ప్రయాగ, నైమిశారణ్యాలతో సమానమైన పుణ్యక్షేత్రంగా మారిపోతుందని అర్థం. మీరు చేసిన సాధన వల్ల ఒక మామూలు స్థలం ఒక మహా పుణ్యక్షేత్రంగా మారిపోతుందంటే మరి, ఆ సాధన చేస్తున్న మీరు ఎంత గొప్ప పుణ్యాత్ములవుతారో ఒక్కసారి ఆలోచించండి !

శ్లో ॥ ధ్యానాఖ్యయోగారణిదీపితేన పంచాత్మకం ధర్మగుణేంధనేన ।
యోగాగ్నినా వాయు సమన్వితేన దగ్ధంయుగాంతేఽఖిలకర్మబంధమ్ ॥
- ఉత్తర గీత - 3 : 25

అర్థం : ధ్యానమనే పేరు గల యోగారణి* యందు ప్రజ్వలింప జేయబడినదైన, పంచభూతాత్మకమై ధర్మగుణమనే కట్టెలతో, వాయువులతో కూడిన ధ్యానయోగాగ్నిలో సర్వ, సకల, సమస్త కర్మ బంధములు దహించి వేయబడును. అంటే ధ్యానయోగం అనే మహాగ్ని అన్ని కర్మలను సులభంగా, శాశ్వతంగా దగ్ధం చేసేస్తుంది అని అర్థం.

* యోగ + అరణి = యోగారణి, అంటే యోగం అనబడే అరణి అని అర్థం.

* అరణి = (యజ్ఞంలో) రాచి నిప్పు పుట్టించే (జమ్మి) కొయ్య

శ్లో ॥ యథా రవిస్సర్వ రసాన్ప్రభుంక్తే హుతాశనశ్చాపి హి సర్వభక్షః ।
తథైవ యోగీ విషయాన్ప్రభుంక్తే న లిప్యతేకర్మ శుభాశుభాభ్యామ్ ॥
- ఉత్తర గీత - 3 : 27

✪✪✪ అర్థం: సూర్యుడు సర్వ రసములను భుజించినప్పటికిని, అగ్ని సర్వ భక్షకుడైనప్పటికిని ఏ విధంగానైతే పవిత్రంగా ఉంటారో అదే విధంగా ధ్యానయోగి సర్వ విషయ సుఖాలను అనుభవించినా, అనుభవిస్తున్నా దేనికీ లొంగని వాడై, శుభాశుభ కర్మముల చేత బంధింపబడని వాడై ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగా, పవిత్రంగా విరాజిల్లుతూ ఉంటాడని అర్థం.

❂❂❂ వివరణ: ఇది ఎంతో ఉన్నతమైన అవగాహనకు సంబంధించిన విషయం. దయచేసి అపార్థం చేసుకోకుండా అర్థం చేసుకోమని మనవి చేస్తున్నాను. కొంత మంది ఆత్మ విజ్ఞానులు అంటే ఆధ్యాత్మిక గురువులు జనాలకు అస్సలు అర్థం కాని పనులను చేస్తుంటారు. అయితే జనాలకు అర్థం కాక పోయినా వీరు చేసే ప్రతీ పని సృష్టి కల్యాణం కోసమే అయి ఉంటుంది. మరి కొంత మంది సుఖాలను స్వర్గంలో దేవతల్లాగా అనుభవిస్తూ వైభోగంగా జీవిస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి ఆత్మ విజ్ఞానులు ఏమీ చేస్తున్నా, అన్నింటినీ అనుభవిస్తున్నా వేటికీ లోబడని వారై, శుభాశుభ కర్మముల చేత బంధింపబడని వారై స్వేచ్ఛగా, పవిత్రంగా ఉంటారు. ఆత్మ విజ్ఞాని అయిన ఒక ధ్యానయోగి ఏం చేసినా దేనికీ అంటుకోడని, దేని చేతా బంధించబడడని, అతడెల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛగానే, పవిత్రంగానే ఉంటాడని అర్థం. ❂❂❂

✪✪✪ ఆత్మ విజ్ఞాని అయిన ఒక ధ్యానయోగికి అన్నీ తెలుసు కాబట్టి అతడు ఏమైనా, ఏదైనా చేయవచ్చని అర్థం.

ఆత్మ విజ్ఞానులలో చాలా రకాలైన వారుంటారు. కొంత మంది సాంప్రదాయ బద్ధంగా ఉంటారు. మరి కొంత మంది సాంప్రదాయ సంస్కారాలకు పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంటారు. అసలు వీరు ఆత్మ విజ్ఞానులైన ఆధ్యాత్మిక గురువులేనా ? అన్న విధంగా ఉంటారు. ఏ ఆత్మ విజ్ఞాని ఎలా ఉంటాడో చెప్పలేం. సాధారణంగా ప్రజలకు సాంప్రదాయ బద్ధంగా ఉండే గురువులే తెలుసు. చిత్ర విచిత్రమైన గురువుల గురించి తెలియదు. వీరి జీవన విధానం ఎంత గమ్మత్తుగా, అర్థం కాకుండా ఉంటుందంటే అవగాహన లేని వాళ్ళయితే అపార్థం చేసుకొనియే తీరుతారు. కానీ కొన్ని రోజులు వారికి దగ్గరగా ఉండి పరిశీలిస్తే వాళ్ళెంత గొప్పవాళ్ళో అర్థం అవుతుంది. కాబట్టి, ఏవరైనా ఆత్మ విజ్ఞానులు భోగాలను అనుభవిస్తూ ఉన్నప్పుడూ మరియు మీకు అర్థం కాని పనులను ఏమి చేస్తున్నా వారిని చూసి ఆశ్చర్యపోకుండా, విమర్శించకుండా, నిందించకుండా, మౌనంగా, గౌరవ భావంతో ఉండాలి. దత్తాత్రేయుడు ఇంకా కొంత మంది ప్రత్యేకమైన గురువులు ఇలాగే శిష్యులను, జనాలను పరీక్షిస్తూ ఉంటారు. సద్గురువుల చరిత్రలన్నీ చదివితే ఇలాంటి విషయాలు అర్థం అవుతాయి. వారికి అన్ని విషయాలు తెలుసు అనే అవగాహనతో ఉండాలి. ఎందుకంటే ఆ విధంగా ఆనందోత్సవాలను అనుభవిస్తూ వారు, **"స్వయం యొక్క ఆనందోత్సవ శక్తులను ఉత్తేజితం చేసుకుంటూ, సర్వులకు ప్రేరణనిస్తూ ఉంటారు".** ఇది ఉన్నతోన్నతమైన అవగాహనకు సంబంధించిన విషయం. సాధారణ వ్యక్తులు ఇలాంటి విషయాలు అర్థం చేసుకోకుండా ఎవరైనా ఆత్మ విజ్ఞాని(ఆధ్యాత్మిక గురువుని)ని నిందించి జీవితాలను నాశనం చేసుకోకుండా, అపారమైన కరుణచే సాధారణ ప్రజలను కాపాడేందుకు మరియు ఉన్నతమైన అవగాహనను పెంపొందించేందుకు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు నిగూఢంగా ఈ విషయాలను,

ఈ శ్లోకంలో, ఈ విధంగా తెలియజేసాడు. **సాధారణ జనాలకు అర్థం కాని విధంగా ఆత్మ విజ్ఞాన వేత్తల ప్రవర్తనలు ఇంకా ఈ కింది విధంగా ఉంటాయని శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు.**

✪ శ్లో ॥ హన్యాత్స్వయమరీ న్స్వర్వా న్స్వర్వాశీ సర్వవిక్రయీ ।
సర్వంనిషేధం కృత్వాపి కర్మభిర్న సబధ్యతే ॥

- ఉత్తర గీత - 3 : 16

✪✪✪ **అర్థం :** ఎవరైతే "తానే దైవం" అంటే "నేనే దైవం" అని తెలుసుకుని ఉన్నాడో, అటువంటి ఆత్మ విజ్ఞాని(గురువు) సహజంగా భౌతిక పరమైన వాటన్నంటిని అంటే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములనే వాటిని జయించి ఉంటాడు. కాబట్టి వీరికి ఎలాంటి నియమ, నిషేధాలూ ఉండవు. వీరు సర్వమూ భుజించినా, సర్వ పదార్థములను విక్రయించినా, సకల నిషిద్ధ కార్యములను చేసినా సరే కర్మఫలముల చేత బంధింప బడక స్వేచ్ఛగా, పరమ పవిత్రంగానే ఉంటారని అర్థం.

✪✪✪ **వివరణ :** ఆత్మ విజ్ఞానుల(గురువులకు)కు "నేనే దైవం" అనే స్మృతి ఉంటుంది. సర్వోన్నతమైన, పరమోన్నతమైన అవగాహనలో వారు ఎల్లప్పుడూ ఉంటారు. ఒక ఆత్మ విజ్ఞాని(గురువు) చేసే పని మరొక ఆత్మ విజ్ఞాని(గురువుకే)కే అర్థం అవుతుంది. సాధారణ జనాలకు వీరి పనులు ఏవీ అర్థం కావు. వీరు ఏ ఆహారమునైనా భుజించవచ్చు, ఏమైననూ సేవించవచ్చు. వీరు ఆత్మ విజ్ఞాన గ్రంథాలను అమ్మనూ వచ్చు, ఉచితంగా ఇవ్వనూ వచ్చు. వీరు ఆత్మ విజ్ఞాన + ధ్యాన సాధనా బోధనలు ఉచితంగా చేయవచ్చు లేదా డబ్బులు తీసుకుని చెప్పవచ్చు. వీరు

ఏ వ్యాపారమైనా చేయవచ్చు. వీరు ఏ వస్తువులనైనా అమ్మవచ్చు. సూటిగా చెప్పాలంటే వీరు ఏమైననూ చేయవచ్చు. వీరికి ఏ విధి, నిషేధాలతో పని లేదు. వీరికి ఏ నియమాలు వర్తించవు. వీరు ఏం చేసినా వేటితోనూ అంటుకోకుండా, వేటి చేత బంధింపబడకుండా స్వేచ్ఛగా, పరమ పవిత్రంగానే విరాజిల్లుతూ ఉంటారు. కాబట్టి వీరి మాటలను, వీరి చేష్టలను, వీరి పనులను, వీరి జీవన విధానాన్ని, వీరి అలవాట్లను విమర్శించకుండా మౌనంగా, సాక్షిగా, గౌరవ భావంతో ఉండాలి. ఏ మాత్రం వీరిని విమర్శించినా, నిందించినా ఘోరమైన రీతిలో అంతకు అంతా అనుభవించాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి దయచేసి ఏ ఒక్క ఆత్మ విజ్ఞానిని(గురువును) అయినా సరే విమర్శించకండి, నిందించకండి. మిడి మిడి జ్ఞానంతో, మదంతో విమర్శిస్తే జీవితం నాశనం అవుతుంది. ఒకరిని విమర్శించే ముందు మనం ఎంత చక్కదనాల చుక్కయ్యలమో ఆలోచించు కోవాలి.

✪✪✪ ఆత్మ విజ్ఞానులు(గురువులు) ఏం చేసినా అది సర్వ శ్రేయస్కరానికి, లోక కల్యాణానికి సంబంధించినదై ఉంటుంది. వారి ప్రతి చేష్టా, ప్రతి మాట ఏదో ఒక నిగూఢమైన అర్థాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి సాక్షిగా, గౌరవ భావంతో ఉండండి.

శ్లో ॥ ఆసీనోవా శయనోవా గచ్ఛన్తిష్ఠన్సదాశుచిః ।
తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన యోగయుక్తో భవార్జున ॥

- ఉత్తర గీత - 4 : 47

అర్థం : అర్జునా ! కూర్చున్నప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు, ఎటైనా పోవుచూ ఉన్నప్పుడు, నిలుచున్నప్పుడు, పరిశుద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, అపరిశుద్ధంగా

ఉన్నప్పుడు అంటే సర్వకాల, సర్వావస్థల యందు, సర్వవేళల యందు, సర్వ విధముల చేత, సదా సర్వదా ధ్యానయోగంలోనే ఉండవలెనని అర్థం. అంటే "నేనే దైవం" అనే స్మృతిలో ఉండాలి.

శ్లో ॥ అంతస్సంగం బహిస్సంగ మాత్మసంగం పరిత్యజేత్ ।
సర్వసంగనివృత్తాత్మా పశ్యేదాత్మానమాత్మని ॥

- ఉత్తర గీత - 4 : 48

అర్థం : లోపల, బయట, మానసిక, భౌతిక మొదలైన సర్వ బంధములన్నింటిని త్యజించి, తనను పరమాత్మలో దర్శించవలెను అంటే తనకూ పరమాత్మకు భేదం లేదని తెలుసుకోవాలని అర్థం.

ఎంతో స్పష్టంగా, కుండ బద్దలు కొట్టినట్టు ప్రకటించాడు, శ్రీకృష్ణుడు.

యోగమే(ధ్యానం) గొప్పది, అందరి కంటే అధికుడు యోగి(ధ్యాని) ! కాబట్టి యోగం(ధ్యానం) చెయ్యండి, యోగులు(ధ్యానులు) కండి అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పాడు.

మరి మనం ఏం చేస్తున్నాం ?! వేదాలు చెప్తున్నాయి "నువ్వే దైవమని", యోగం(ధ్యానం) చేసి దైవత్వాన్ని పొందమని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఆదేశిస్తున్నాడు.

మరి హిందువులలో ఎంత మంది వీటిని ఆచరిస్తున్నారో ఆ కృష్ణ పరమాత్మకే తెలియాలి ! వేదాలు గొప్పవి అంటారు. వేద మహా వాక్యాలను ఆచరించరు ! కృష్ణుడు దేవుడని అంటారు. ఆయన చెప్పింది మాత్రం చేయరు ! ఎంత మంది గురువులు ఈ మహా వాక్యాల సారాంశాన్ని బోధించి,

వారి శిష్యుల చేత దైవత్వ సాధన చేయిస్తున్నారు ?! చేసే వారికి ఆత్మ పూర్వక అభినందనలు ! నేను, ఇక్కడ చేయని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.



ఈ ధ్యానయోగంలో పేర్కొన్న ఉత్తర గీత శ్లోకాలన్నీ - శ్రీభగవదుత్తరగీతలో నుండి తీసుకోబడ్డాయి, ప్రకాశకులు : శివకామేశ్వరి గ్రంథమాల, 41 - 22 / 4 - 36, భ్రమరాంబాపురం, కృష్ణలంక, విజయవాడ - 520 013. ఫోన్ నం. 0866 - 2522 824.

ఉత్తమ గ్రంథాలను ముద్రించి ప్రజలకు ముక్తి మార్గంలో సహాయం చేస్తున్న "శివకామేశ్వరి గ్రంథమాల" వారికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు. **- M T V**



8. పూజ, స్తోత్రం, జపం, ధ్యానం(యోగం) అంటే వాస్తవంగా ఏమిటి ????

పూజ !

పూజ అంటే అర్థం - గౌరవం, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ.

పూజించడమంటే గౌరవించడం, ఆరాధించడం, సద్భావనలను, ప్రేమను ప్రకటించడం.

సుమారుగా అందరూ పూజ అని అంటే ఏదో అనుకుని ఏమేమో చేస్తున్నారు. పూజ యొక్క అసలు ఉద్దేశం దైవానికి గౌరవ, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ భావాలను ప్రకటించడం. ప్రస్తుతం పూజల్లో ఇవి లోపించాయి. ఫోటోకో, విగ్రహానికో దండలు వేయడం, బొట్లు పెట్టడం, ఇంకా ఏమేమో డెకరేషన్‌లు చేసి, కాసేపు "నేను చేసిన తప్పులేవైనా ఉంటే క్షమించమని అడిగి, ఆ తర్వాత కోరికల లిస్ట్ చదివి, వాటిని తీర్చమని చెప్పి ఓ దండం పెట్టి, గంట కొడుతూ ఆరతి ఇచ్చి దైవం పేరిట పెట్టిన ప్రసాదాలను సుష్టుగా భుజించడం". ఇది కానే కాదు పూజ అంటే ! దండలు, బొట్లు, నామాలు, డెకరేషన్‌లు ఏమీ అవసరం లేదు భగవంతుడికి. స్వచ్ఛమైన ప్రేమ ఒక్కటి చాలు !

✪ అసలు దైవం అంటే ఎవరనుకుంటున్నారు మీరు ?! స్వయంగా మీరే దైవం ! ఈ విషయాన్ని ఎంతో స్పష్టంగా శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఉత్తర గీతలో 4వ అధ్యాయంలోని 27వ శ్లోకంలో ఈ కింది విధంగా ఎప్పుడో చెప్పేశాడు కదా ! ✪

శ్లో॥ దేహోదేవాలయః ప్రోక్తో జీవోదేవ స్సనాతనః।
త్యజేదజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోऽహం భావేన పూజయేత్ ॥
– ఉత్తర గీత – 4 : 27

వివరణ : దేహమే దేవాలయము, జీవుడే దేవుడు. ఆ జీవుడే నీవు. కాబట్టి మూర్ఖత్వాన్ని వదిలి జ్ఞానంతో "నేనే దైవం" అనే భావనతో పూజించ వలెను. పూజ అంటే గౌరవించడం, ఆరాధించడం, ప్రేమను ప్రకటించడం అని అర్థం. అంటే దైవమే నీవు అని తెలుసుకుని నిన్ను నీవు గౌరవించు కోవాలి, ఆరాధించుకోవాలి, ప్రేమించుకోవాలి అప్పుడే అందరి పట్ల, సర్వం పట్ల నీవు గౌరవ, ఆరాధన, ప్రేమ భావాలను ప్రకటించి నీవు ఆనందంగా ఉండగలగడమే కాకుండా అందరి ఆనందానికీ కారణం అవుతావు అని గూఢార్థం.

✪ మరి మీరేం చేస్తున్నారు ? శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పినట్టే మిమ్మల్ని మీరు దైవాలుగా భావించి మీ పట్ల మీరు గౌరవ, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ భావనలను కలిగి ఉన్నారా ? పూజలు చేసే ప్రతి ఒక్కరూ నిజాయితీగా ఎవరికి వారు సమాధానం చెప్పుకోవాల్సిన ప్రశ్న ఇది. ✪

సాక్షాత్తు ఆ దైవమే నీవు అని అంటే పిల్ల ఆత్మలకు అర్థం కాదు కాబట్టి ఒక దైవం ఫోటోనో, విగ్రహాన్నో చూపించి ఇదిగో దైవం ! దండేసి దండం పెట్టు అని చెప్తారు. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో ప్రాథమిక దశలో ఉన్న పసి ఆత్మలకు, మెల్లి మెల్లిగా గౌరవ, ఆరాధన, సద్భావన, ప్రేమ, శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావాలను కలిగి ఉండే విధంగా శిక్షణ ఇచ్చే కార్యక్రమమే పూజ అని అంటే ! అందుకే పసి ఆత్మలు పూజలనే ఇష్ట పడతాయి, పూజలే చేస్తాయి. పసి ఆత్మలు పూజలు కాక మరేం చేస్తాయి ? అని అడిగితే ఇక్కడ అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన భయంకర రహస్యం ఒకటి ఉంది. అది ఏమిటంటే - కొన్ని లక్షల సంవత్సరాల నుండి ఆత్మలను అభివృద్ధి చెందనీయ కుండా ఆ యొక్క "పసి దశలోనే" అణిచి పెట్టి ఉంచి ఎదగ కుండా చేస్తున్నారు మతాధికారులు. అసలు నిజాలు ప్రజలకు తెలియనీయకుండా చేస్తూ, తమ గుప్పిట్లో బంధించి ఉంచారు. వేదాల్లో, శాస్త్రాల్లో, పురాణాల్లో అంతా దైవమే, అందరూ దైవాలే అని ఉంది కదా ! తమలోని దైవత్వాన్ని పొందడానికి ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం మరియు ధ్యానం అవసరం కదా ! భగవద్గీతలో, ఉత్తర గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఈ విషయాలనే చెప్పి సాధన చేయమని ఆదేశించాడు కదా ! మరి మీరు ఇవి తప్ప మిగతావన్నీ చెప్తున్నారేమిటి ?? అని వారిని ఎవరైనా నిలదీయడం సంగతి పక్కన పెడితే అసలు ఆ ఆలోచనలే రాకుండా చేసి పారేశారు.

దయచేసి మేలుకోండి - అన్ని వేదాల్లో, శాస్త్రాల్లో, భగవద్గీతలో, ఉత్తర గీతలో, ఇంకా అన్నింటిలోని సారాంశం ఒక్కటే - మీరే దైవం ! అంతటా, అందరిలో ఉన్న దైవమే మీలో మీరై మీరుగా ఉంది. మీ దైవత్వాన్ని మీరు మరిచి పోయారు. మీ దైవత్వాన్ని మీరు తెలుసుకోవాలంటే పూజలు, స్తోత్రాలు, జపాలు, భజనలు, సంకీర్తనలు, కీర్తనలు, నోములు, వ్రతాలు,

హోమాలు, యజ్ఞ యాగాలు చేయమని చెప్పలేదు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ! అవి చాలా చాలా చిన్న, చిన్నవి. వాటి వలన ఫలితాలు చాలా చాలా చాలా తక్కువగా వస్తాయి. అన్నింటి కన్నా ఉత్తమమైనది, ఉన్నతమైనది యోగం(ధ్యానం) కాబట్టి "తస్మాత్ యోగీ భవ" అంటూ యోగమే(ధ్యానం) చేయమని ఆదేశించాడు. మరి ఈ మత గురువులు ఏం చేస్తున్నారు ? మీకు పనికి రాని విషయాలను బోధిస్తూ మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్నారు. నిజానికి వాళ్ళకు కూడా తెలియవు అసలు సత్యాలు. ఎవరైనా సరే తమకు ఏం తెలుసో అదే చెప్ప గలుగుతారు కదా ! మత గురువులను, మీరు ఈ సత్యాల గురించి ప్రశ్నించి చూడండి. ప్రజలకు వారి దైవత్వం గురించి ఎందుకు బోధించటం లేదు ? అని అడిగి చూడండి ఏం జరుగుతుందో ! గొంతులో పచ్చి ఎలక్కాయ పడ్డట్టయి మింగలేక, కక్కలేక ఏదో ఒకటి చెప్పి తప్పించు కుంటారు. లక్షల సంవత్సరాలుగా, వేలాది జన్మలుగా మీ ఆత్మ పరిణామ క్రమం అభివృద్ధి చెంద కుండా చేస్తున్నారు ఈ మత గురువులు ! సాక్షాత్ మీరే దైవాలు ! దైవం లేక దేవుడు బయట ఎక్కడో ఉంటాడు అనే బోధనలను విసిరి కొట్టండి. వీరి ఉచ్చులోంచి తక్షణమే బయట పడండి. సరే ఇక విషయంలోకి వస్తే....

ఒక దేవుడి విగ్రహానికో, ఫోటోకో మీరు పూజ చేస్తున్నప్పుడు శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావం మొదలైనవి మీకు అలవడతాయి. జీవితం బాగుపడాలంటే, ఈ భావనలు చాలా చాలా అవసరం. అనివార్యం !

నిజానికి అసలు సిసలు దైవం మీరే ! అయితే మీ గురించి మీకు తెలియదు కాబట్టి , మీ ప్రతిరూపాలైన విగ్రహాలను, ఫోటోలను పూజించమని చెప్తారు. దేవుడి విగ్రహం లేదా ఫోటో అనగానే మీరు అలర్ట్ అయిపోతారు. గౌరవిస్తారు, సద్భావనలను, ప్రేమను ప్రకటిస్తారు. శ్రద్ధ సమర్పణ అంకిత

భావాలతో అలంకరిస్తారు. తీర్థం, నైవేద్యం, హారతి లాంటివి సమర్పిస్తారు. దీపం, అగరు వత్తి లాంటివి వెలిగిస్తారు. ఇలా పూజా కార్యక్రమం మొత్తానికి మొత్తం చక్కగా సాగుతుంటుంది. కళ్ళు మూసుకుని మీ కోరికలను నివేదించుకుంటారు. మీ వలన జరిగిన తప్పులేవైనా ఉంటే మన్నించమని వేడుకుంటారు. మళ్ళీ ఇక తప్పులు చేయనని ప్రతిజ్ఞ చేస్తారు. **వాస్తవానికి ఇవన్నీ మీకే చెందుతాయి.** సాధారణంగా మీ పైన మీకు గౌరవ భావన ఉండదు, సద్భావన, ప్రేమ భావనలు పూర్తి స్థాయిలో ఉండవు. మీ పట్ల మీకు పూర్ణమైన శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావాలు ఉండవు. ఈ విధంగా ఉండడం వలన మీ జీవితం అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే యద్భావం తద్భవతి ! ఇదే సృష్టి మూల సిద్ధాంతం. ఈ సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించి మీరు బయట ఒక దేవుడికి ప్రకటిస్తున్న గౌరవ, సద్భావన, ప్రేమ, శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావనలు మీ అంతరంలోకి దిగుతాయి. ఈ దివ్య భావనలను మెల్లి మెల్లిగా మీ అంతరంలో ప్రతిష్ఠించేందుకే పూజ అనే ఒక విధానాన్ని డిజైన్ చేసారు. ఈ భావనలు మీ లోపల సుప్రతిష్ఠితమైనపుడు మాత్రమే మీ జీవితం ఆయురారోగ్య ఐశర్య విజయానంద సౌభాగ్యాలతో విలసిల్ల గలుగుతుంది. **అయితే ఇది ప్రాథమిక దశలో ఉన్న పసి ఆత్మలకే అని చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు. పూజ, ఎంతో ప్రయాసతో కూడిన మార్గం, ఫలితాలు రావడం చాలా చాలా చాలా కష్టం అని తెలియజేసాడు.**

ఎందుకంటే ఇక్కడ ఎన్నెన్నో అవాంతరాలు వచ్చే అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మీ కోరికలను నెరవేర్చేది భగవంతుడు, ఆయన దయ మీదనే మొత్తం ఆధారపడి ఉంది అనే భావన అత్యంత ప్రధానమైన అడ్డంకి. దేవుడికి కరుణ కలిగితే తీరుస్తాడు, లేకపోతే లేదు. అనేది చాలా

తప్పుడు భావన, దేవుడికి కరుణ లేకపోవటం ఏమిటండీ ?! **దేవుడికి కరుణ ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. ముందు మీ పట్ల మీకు కరుణ ఉండాలి.** ఇంకొక తప్పుడు భావన ఏమిటంటే, నేను చేసిన పూజతో దేవుడు సంతృప్తి చెందాడో లేదోననే భావన. దేవుడేమైనా అసంతృప్తితో ఉంటాడా ?! దేవుడు ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తితోనే ఉంటాడు. ముందు, మీరు చేసిన పూజ పట్ల మీరే సంతృప్తిగా ఉండాలి. ఈ తప్పుడు భావనలకు తోడుగా పూజా కార్యక్రమాల్లో ఎన్నెన్నో మూఢనమ్మకాలు వచ్చి చేరాయి. పూజారులు చేసే హడావుడి అంతా ఇంతా కాదు. పూజ ద్వారా మీకందే ఫలితమే ఎంతో తక్కువ కాగా, ఇవన్నీ కలిసి పూజ వలన మీకు కలిగే ఆ మాత్రం లాభాలను కూడా అందకుండా చేస్తాయి.

✪✪✪ పూజ అనేది ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో ప్రాథమిక దశలో ఉన్న పసి ఆత్మలు ఆడుకునే బొమ్మలాట. ఇదే విషయాన్ని శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఉత్తర గీతలో 3వ అధ్యాయంలోని 8వ శ్లోకంలో స్పష్టంగా ప్రకటించాడు. ✪✪✪

శ్లో॥ అగ్నిర్దేవో ద్విజాతీనాం మునీనాం హృదిదైవతం ।
ప్రతిమా స్వల్పబుద్దీనాం సర్వత్ర విదితాత్మనామ్ ॥

– ఉత్తర గీత – 3 : 8

వివరణ : బ్రాహ్మణులకు(క్షత్రియ, వైశ్యులకు కూడా) అగ్నియే దేవుడు. మునులకు హృదయంలో దేవుడు ఉంటాడు. అజ్ఞానులైన, స్వల్ప బుద్ధిగల, మంద బుద్ధిగల మానవులకు అంటే పిల్ల ఆత్మలకు విగ్రహమే దైవం. వీరు విగ్రహాలను, ఫోటోలను మాత్రమే పూజిస్తారు. బ్రహ్మ జ్ఞానులకు,

"నేనే దైవం, దైవమే మీరు, దైవమే అంతా.... అందరూ" అనే సత్య అవగాహన ఉంటుంది కాబట్టి వారు తమలో, ఇతరులలో, అందరిలో, అంతటిలో దైవాన్ని దర్శిస్తారు. వీరికి నేనే దైవం అనే ఏకత్వ భావన ఉంటుంది అని ఈ శ్లోకంలో ఎంతో స్పష్టంగా తెలియజేసాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు, దైవం గురించి అక్కడా ఇక్కడా వెతకకుండా, సర్వస్వంలో దైవాన్ని దర్శించమని ! ప్రతి ఒక్కరిలో, ప్రతి ప్రాణిలో, అన్నింటిలో దైవాన్ని దర్శించండి, ఎందుకంటే అంతా దైవమే, అందరూ దైవాలే అని చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఏది చెప్పాడో అది చేయకుండా అజ్ఞానంతో ప్రవర్తిస్తే అధోగతి పాలవుతారు. వారు బాగు పడటం అనేది అసంభవం. తమ ఇష్టానుసారంగా ప్రవర్తించే మూర్ఖులను సాక్షాత్ ఆ భగవంతుడు కూడా ఏమీ చేయలేడు. పరమాత్ముడు చెప్పిన విషయాలను గ్రహించకుండా అజ్ఞానంలో మూఢత్వంలో కూరుకుపోయిన మూర్ఖులు అంతటా, అందరిలో ప్రకటం అవుతూ ఉన్న భగవంతుడిని చూడలేరు అని ఈ కింది శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణ దేవుడు తెలియజేస్తున్నాడు.

శ్లో॥ సర్వత్రావస్థితం శాంతం న ప్రపశ్యే జ్జనార్దనం ।
జ్ఞానచక్షు ర్విహీనత్వా దంధస్సూర్య మివోదితమ్ ॥

- ఉత్తర గీత 3 : 9

అర్థం : గుడ్డివాడు ఏ విధంగానైతే సూర్యుడిని చూడలేడో అదే విధంగా భౌతికమైన రెండు కళ్ళు ఉన్నా జ్ఞానము అనే నేత్రము లేని అంధుడు తన లోనూ, అంతటా, అందరిలో ప్రకటమై ఉన్న భగవంతుడిని చూడలేడు.

ఇంకా ఈ విధంగా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు...

శ్లో॥ బహిర్భ్రామ్యతియఃకశ్చి త్త్యక్త్వాదేహస్థ మీశ్వరమ్ ।
స్వగృహే పాయసంత్యక్త్వా భిక్షా మటతిదుర్మతిః ॥

- ఉత్తర గీత - 4 : 28

అర్థం : దేహంలో ఉన్న పరమాత్మను వదిలి వేసి, పట్టించుకోకుండా బయట దేవుడున్నాడని భ్రమించి, దేవుడి కోసం బయట వెతికే వారు స్వంత ఇంటిలో ఉన్న పాయసాన్ని వదిలిపెట్టి, బయట భిక్షాన్నం కొరకు తిరిగే భిక్షగాళ్ళలాంటి వారు, అని అర్థం.

వివరణ : శరీరంలో మరియు జీవితంలో ఉన్న బాధలను పోగొట్టుకోడానికి అజ్ఞానులు ఏమేమో చేస్తుంటారు. స్వయం సాక్షాత్ పరమాత్మ స్వరూపులే వారు, నేనే పరమాత్మ అని తెలుసుకోకుండా, దేవుడి కోసం బయట వెతకడం అనేది మహా మూర్ఖత్వం. ఇలాంటి వారిని ఎవరూ బాగుపర్చలేరు.

స్వంత ఇంటిలో ఉన్న పాయసాన్ని వదిలేసి అని అంటే ఇక్కడ కేవలం "పాయసం" అని కాదు అర్థం - శరీరంలో మరియు జీవితంలో ఉన్న సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త సమస్యలకు పరిష్కారం అని అర్థం ! తన లోపలే అన్ని పరిష్కారాలను ఉంచుకుని, వాటిని వదిలేసి సమస్యల పరిష్కారం కోసం గుళ్ళు గోపురాలు, తీర్థయాత్రలు, పూజలు, అర్చనలు, నోములు, వ్రతాలు, స్తోత్రాలు, జపాలు, యంత్ర తంత్రాలు, యజ్ఞ యాగాలు, హోమాలు, రంగు రాళ్ళ ఉంగరాలు ధరించడం, తాయెత్తులు ధరించడం, శాంతులు చేయించడం మొదలైన వాటన్నింటిని చేయడం అనేది మూర్ఖత్వం. ఇలా

చేయడం అనేది స్వంత ఇంటిలోని పాయసాన్ని వదిలేసి బయట భిక్షమెత్తడం లాంటిదని శ్రీకృష్ణ భగవంతుడు తెలియజేస్తున్నాడు.

పూజ నుండి ఫలితాలు రాబట్టడం చాలా చాలా చాలా కష్టం. ఈ విషయాన్నే శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఉత్తరగీతలో ఈ కింది విధంగా ఎంతో స్పష్టంగా తెలియజేసాడు.

శ్లో॥ పూజాకోటి సమంస్తోత్రం స్తోత్రకోటి సమంజపం ।
జపకోటి సమంధ్యానం ధ్యానకోటి సమోలయః ॥

– ఉత్తర గీత – 4 : 55

"పూజా కోటి సమంస్తోత్రం" అన్నాడు !

అంటే

కోటి పూజలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం

ఒక స్తోత్రంతో వస్తుందని అర్థం.

కోటి సార్లు పూజలు చేయాలంటే కొన్ని వేల జన్మలు పడుతుంది. ఒక సారి ఆలోచించండి వేల జన్మలు ఎత్తి కోటి సార్లు పూజలు చేయడం అనేది ఎంత కష్టమైనదో, ఒక సారి యథార్థంగా ఆలోచించండి. వేలాది జన్మలు !

అత్యంత ప్రయాసతో కూడిన మార్గం మరియు అత్యంత తక్కువ ఫలితాలను ఇచ్చే మార్గం పూజ !

స్తోత్రం !

భగవంతుడి గుణ గణాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను, కరుణా కటాక్షాలను మొదలైన వాటిని చదవడాన్నే స్తోత్రం అని అంటారు. ఇది పూజ కంటే చాలా మెరుగైనది. ఎందుకంటే కోటి పూజల ఫలితాన్ని ఒకేసారి ఇస్తుంది కాబట్టి స్తోత్రం అనేది పూజ కంటే ఎంతో గొప్పది. పూజలు చేసేది పిల్ల ఆత్మలైతే, స్తోత్రాలు చదివేది బాలాత్మలు. పసి దశను దాటి బాల్య దశలోకి వస్తాయి. ఇలాంటి బాలాత్మలు స్తోత్రాలు చదువుతూ ఉంటాయి.

స్తోత్రాలు చదవడంలోని అసలు ఉద్దేశం ఏమిటంటే, భగవంతుడు ఏ ఉత్తమ గుణ గణాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను, కరుణా కటాక్షాలను, దివ్య శక్తులను కలిగి ఉన్నాడో అవి నీవు కూడా కలిగి ఉన్నావు. ఎందుకంటే నీవే భగవత్ స్వరూపుడివి కాబట్టి. నీ శక్తి సామర్థ్యాలను, నీ దివ్య శక్తులను నీకు గుర్తుచేసి, వాటిని ఉత్తేజపరిచి నీకు అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకే ఈ స్తోత్రాలు అనేవి వ్రాయబడ్డాయి. ఇది కూడా ప్రయాసతో కూడుకుని ఉన్నదే ! ఎందుకంటే ఇక్కడ కూడా భగవంతుడి దయ ప్రకారమే జరుగు తుంది అనే తప్పుడు భావన ఉన్నది. నేను చదివిన స్తోత్రాలు దేవుడిని ప్రసన్నం చేస్తాయో లేదో, ఆయన ప్రసన్నం అయితే కానీ నాకు ఫలితం దక్కదు అనే పూర్తి స్థాయి తప్పుడు భావన ఇక్కడ నెలకొని ఉన్నది. దేవుడు ప్రసన్నంగా లేకపోవటం ఏమిటండీ ?! దేవుడు సర్వదా ప్రసన్నంగానే ఉంటాడు. ప్రసన్నంగా ఉండాల్సింది మీరు ! ముందు మీరే మీ పట్ల ప్రసన్నంగా ఉండాలి. మీ పట్ల మీరు ప్రసన్నంగా ఉండకుండా ఏవో నాలుగు స్తోత్రాలు చదివితే దేవుడు ఉబ్బిపోయి మీకేదో చేస్తాడా ? స్తోత్రాలు చదవడం అనేది మీ లోని దివ్య శక్తులను ఉత్తేజితం చేసేందుకే కానీ, దేవుడికి మస్కా

కొట్టడానికి కాదు. దివ్య భావనలను మీ అంతరంలో ప్రతిష్ఠించడానికే స్తోత్రాలు ఉద్దేశించబడ్డాయి. మరి, ఈ స్తోత్ర మార్గం కూడా ఎంతో ప్రయాసతో కూడుకున్నదే. ఫలితం కూడా తక్కువే !

స్తోత్రకోటి సమంజపం అన్నాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు.

అంటే

కోటి స్తోత్రాలు చదివితే వచ్చే ఫలితం ఒక్కసారి జపం చేస్తే వస్తుంది అని అర్థం. కోటి స్తోత్రాలు చదవాలంటే కొన్ని వందల జన్మలు పడుతుంది. వందల జన్మలు ఎంతో కష్టపడి స్తోత్రాలు చదివితే వచ్చే ఫలితాన్ని కేవలం ఒకే ఒక జపం ఇస్తుంది.

జపం !

జపం అంటే ఏదైనా ఒక దైవ నామాన్ని స్మరించడం. వాస్తవానికి అన్నీ దైవ నామాలే ! అయితే పర్టిక్యులర్‌గా మనం కొన్ని పేర్లకు ప్రత్యేకతను, పవిత్రతను ఆపాదించి పెట్టుకున్నాం. ఉదాహరణకు రామ, కృష్ణ, దత్త, నారాయణ, లక్ష్మి, సరస్వతి మొదలైనవి.

జపం అంటే పూర్తి శ్రద్ధతో 108 సార్లు దైవ నామాన్ని స్మరించడం. దైవ నామ స్మరణ యొక్క అసలు అర్థం ఏమిటంటే, కేవలం కృష్ణ అనే నామాన్ని మాత్రమే ఉచ్చరించడం కాదు, కృష్ణ అనే పదం ఎవరిని గుర్తుకు తెస్తుందో ఆయన యొక్క గుణ గణాలను, దివ్య శక్తులను, ఆయన యొక్క అనంత తత్వాన్ని ఎరుకతో స్మరించడం. ఈ విధంగా శ్రద్ధతో స్మరించడం వలన మన లోపల ఉన్న మన దైవత్వానికి అడ్డంకులుగా ఉన్న మన

అజ్ఞానపు పొరలు తొలగిపోయి, క్రమ క్రమంగా మన దివ్యత్వానికి దగ్గరయ్యే అవకాశం ఉంది, కానీ పొందే అవకాశం లేదు. ఎందుకంటే ఇందులో కూడా "నేను, దైవమూ ఒక్కటే అన్న ఏకత్వ భావన లేదు" అందుకే ఈ జప మార్గం కూడా ప్రయాసతో కూడుకుని ఉన్నదేనని, అపరిపక్వమైనదనీ శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తెలియజేసాడు.

"జపకోటి సమంధ్యానం" అన్నాడు కృష్ణ పరమాత్మ !

అంటే

కోటి జపాలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం కేవలం ఒక్క గంట ధ్యానం చేస్తే వచ్చేస్తుంది అని అర్థం. ఒక జపం అంటే 108 సార్లు దైవ నామాన్ని స్మరించడం. ఈ విధంగా కోటి జపాలు ఒక వంద జన్మలలో పూర్తి చేయవచ్చేమో ! వంద జన్మలు అంటే మాటలు కాదు. మరి, ఎంతో శ్రమకోర్చి వంద జన్మలు ఎత్తి కోటి జపాలు చేస్తే వచ్చే ఫలితం కేవలం ఒకే ఒక్క గంట ధ్యానంతో రావడం ఎంత సులభమో కదా !

ధ్యానం !

మీ నిజ తత్వం పట్ల ఎరుకను కలిగి ఉండడమే ధ్యానం. మరి మీ నిజ తత్వమంటే ఏమిటి ? దైవత్వమే మీ నిజ తత్వం. స్వయం సాక్షాత్ దైవ స్వరూపమే మీరు. మరిచిపోయిన మీ నిజ తత్వాన్ని సులభంగా, అత్యంత శీఘ్రంగా మళ్ళీ అందించేదే ధ్యానం. నేను దైవము ఒక్కటే అనే ఏకత్వ భావనయే ధ్యానం.

ప్రాణాయామం అన్నా, యోగా అన్నా, ధ్యానం అన్నా, యోగం అన్నా ఒక కోణంలో ఒకే అర్థాన్నిస్తాయి. ఇవన్నీ ఒక్కటే !

✪ కొన్ని వేల జన్మలు పూజ చేస్తే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, కొన్ని వందల జన్మలు స్తోత్రాలు చదివితే ఎంత ఫలితం వస్తుందో, ఒక వంద జన్మలు కష్టపడి జపం చేస్తే ఎంత ఫలితం ఉంటుందో, అదంతా కేవలం ఒకే ఒక గంట ధ్యానం చేస్తే వస్తుంది.

✪ పూజ, స్తోత్రం, జపం, నోము, వ్రతం, హోమం, యజ్ఞం, యాగం మరియు తపస్సు మొదలైన వాటన్నింటి కంటే ఎంతో గొప్పదైన, ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన, శక్తివంతమైన మరియు పరమ పవిత్రమైన ధ్యానం(యోగం) యొక్క విశిష్టతను గురించి ఉత్తర గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు ఈ కింది విధంగా తెలియ జేసాడు.

శ్లో॥ నిమిషం నిమిషార్ధం వా జ్ఞానినో ఽ ధ్యాత్మచింతయా ।
క్రతుకోటిసహస్రాణాం ధ్యానమేకం విశిష్యతే ॥

- ఉత్తర గీత - 3 : 17

అర్థం : అనేక వేల కోట్ల యజ్ఞాలను చేస్తే ఎంత ఫలితం అయితే వస్తుందో అదంతా కూడానూ కేవలం ఒక నిమిషంలో* / క్షణంలో* లేక అర నిమిషంలో* / అర క్షణంలో* ఆత్మధ్యానం అనగా నేనే దైవం అనే దైవత్వ సాధన చేస్తే వచ్చేస్తుంది.

* నిమిషం అని అంటే మూడు రకాల అర్థాలు ఉన్నాయి. వాటిలో మొదటిది కను రెప్ప వేసినంత కాలం. రెండవది క్షణ కాలం. మూడవది అరవై సెకన్ల(క్షణాల) కాలం. ఈ మూడు అర్థాలు మూడు రకాలుగా ఉన్నా అన్నీ కూడాను "అత్యంత స్వల్పమైన కాలాన్నే" సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి మీరు ఏ అర్థాన్ని తీసుకున్నా సరే !

వివరణ : అనేక వేల కోట్ల యజ్ఞాలను పూర్తి చేయడమంటే మాటలు కాదు. అత్యంత కష్టమైన పని.

అనేక వేల కోట్ల యజ్ఞాల ఫలితం = అర నిమిషం ధ్యాన సాధన !

ఊహలకు అందనంత షార్ట్ కట్ !

మెరుపు వేగంతో, అపారమైన, విస్తారమైన, ఎంతెంతో శ్రేయస్కరం అయిన, మహా దివ్యమైన, శాశ్వతమైన ఫలితాలను కేవలం ఆత్మధ్యానం అనగా "నేనే దైవం" అనే దైవత్వ సాధన మాత్రమే ఇస్తుంది కాబట్టి ధ్యానమే(యోగమే) గొప్పది. మిగతావన్నింటిని అవగాహన చేత వదిలివేసి కేవలం ధ్యాన సాధన మాత్రమే చేయాలి.

శ్లో॥ అశ్వమేధ సహస్రాణి వాజపేయ శతాని చ ।
ఏకస్య ధ్యానయోగస్య కళాంనార్హతిషోడశీమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 49

అర్థం : అనేక వేల అశ్వమేధ యాగములు చేసినా, అనేక వందల వాజపేయ యాగములు చేసినా సరే, వీటి ఫలితం అంతా కూడాను, ధ్యానయోగం ద్వారా వచ్చే ఫలితంలో పదహారవ భాగాని కంటే తక్కువే !

ఏ యజ్ఞమైనా, యాగమైనా, హోమమైనా సరే ధ్యానయోగం ముందు ఎందుకూ పనికి రావు. కాబట్టి యజ్ఞం, యాగం, హోమం అంటూ చిన్న చిన్న పనులు చేయకుండా, అన్నింటికంటే మహా శక్తి వంతమైనదీ, పరమోత్తమమైనది అయిన ధ్యానయోగ సాధన మాత్రమే చేయవలెను.

నేనే దైవం అనే దైవత్వ సాధన యొక్క మహత్యం గురించి ఇంకా ఇలా చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ భగవానుడు.

శ్లో॥ అహంబ్రహ్మేతియోధ్యాయే దేకాగ్రమనసా సకృత్ ।

సర్వంతరతి పాప్మానం కల్పకోటిశతైః కృతమ్ ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 41

అర్థం : ఎవరైతే అహం బ్రహ్మేస్మి అనగా "నేనే దైవం" అనే దైవత్వ సాధన చేస్తారో, వారు అనేక వందల కోట్ల కల్పము(కోట్ల కోట్ల యుగాలలో)లలో చేసిన పాపాలన్నీ సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి.

ఇంత గొప్పదైనటువంటి దైవత్వ సాధన చేయకుండా ఉన్నవారు ఎన్నటికీ ముక్తిని పొందరని ఈ క్రింది శ్లోకంలో వివరించాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ.

శ్లో॥ హన్యాన్ముష్టి భిరాకాశం క్షుధార్తః ఖండయేత్ర్యహం ।

నాహం బ్రహ్మేతి జానాతి తస్యముక్తి ర్నజాయతే ॥

- ఉత్తర గీత - 2 : 55

అర్థం : ఆకలిచే బాధపడువాడు ఆకాశాన్ని పిడికిళ్ళ చేత గుద్దితే ఏ ప్రయోజనం ఉండనట్లే, తన లోపల ఉన్న పరమాత్మను నేనే అని తెలుసుకోకుండా అనగా "నేనే పరమాత్మను" అని గ్రహించకుండా ఉన్న వాడికి ఏ నాటికి ముక్తి కలుగదు. వాడి కష్టాలెన్నటికీ తీరవు.

వివరణ : ఆకలిచే బాధపడటం అని అంటే కేవలం తిండి కోసం అని కాదు ఇక్కడ అర్థం. శరీరంలోని + జీవితంలోని సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త సమస్యలతో బాధపడటం అని అర్థం. తనలో ఉన్న పరమాత్మను తానే అని గ్రహించకుండా అంటే నేనే పరమాత్మను అని తెలుసుకోకుండా సర్వ సమస్యలచే బాధపడుతున్న వ్యక్తి వాటి నుండి ముక్తి కోరుతూ చేసే పనులన్నీ కూడా అంటే - పూజ, స్తోత్రం, జపం, నోములు, వ్రతాలు, యజ్ఞ యాగాలు, హోమాలు, తపస్సు, యంత్ర తంత్రాలు, మంత్ర జపాలు, ఉంగరాలు ధరించడం, తాయెత్తులు ధరించడం, భజనలు చేయడం, సంకీర్తనలు చేయడం, ఉపవాసాలు ఉండటం, ఇంకా అనేకానేకమైన రకరకాల కార్యక్రమాలను చేస్తూ ఉండటం ఎలా ఉంటుందంటే ఆకలిచేత బాధపడేవాడు ఆకాశాన్ని పిడికిళ్ళతో గుద్దినట్టుగా ఉంటుంది అని అర్థం. అంటే వీటివల్ల ఏ ప్రయోజనం కలుగక పోగా సమయం + శక్తి వృథా అవుతాయి అని అర్థం.

"అహం బ్రహ్మోస్మి" అంటే "నేనే దైవం" అని తెలుసుకోకుండా మీరేం చేసినా మీ శరీరం + జీవితంలోని సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు గాక లభించదు. ఇక మోక్షం అనేది అయితే ఏనాటికీ లభించదు. కాబట్టి వ్యర్థమైన పనులన్నింటిని తక్షణమే వదిలిపెట్టి "దైవత్వ సాధన" మొదలు పెట్టాలి. "నేనే దైవం" అని తెలుసుకోవాలి.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడే స్వయంగా చెప్పున్నాడు కదా ! దైవమే మీరు అని ! నిజంగా మీరే దైవం !

మరి మనం ఏం చేస్తున్నాం ?!

వేదాలు చెప్పున్నాయి "నువ్వే దైవమని" ! యోగం(ధ్యానం) చేసి దైవత్వాన్ని పొందమని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ఆదేశిస్తున్నాడు.

మరి హిందువులలో ఎంత మంది వీటిని ఆచరిస్తున్నారో ఆ కృష్ణ పరమాత్మకే తెలియాలి ! వేదాలు గొప్పవి అంటారు. వేద మహా వాక్యాలను ఆచరించరు !

కృష్ణుడు దేవుడని అంటారు.

ఆయన చెప్పింది మాత్రం చేయరు !

✪✪✪ ఎంత మంది గురువులు ఈ మహా విషయాల సారాంశాన్ని బోధించి, వారి శిష్యుల చేత దైవత్వ సాధన చేయిస్తున్నారు ?! చేసే వారికి ఆత్మ పూర్వక అభినందనలు ! నేను, ఇక్కడ చేయని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.



9. జీసస్ క్రైస్ట్ కూడా ఇదే చెప్పాడు ! జీసస్ క్రైస్ట్ ఏం చెప్పాడు, మనమేం చేస్తున్నాం ?

క్రీస్తును అనుసరించే వారిని క్రైస్తవులు అని అంటారు. క్రీస్తుని అనుసరించడం అంటే, "ఆయన బోధనలను ఆచరించడం" ! ఎవరైతే జీసస్ క్రైస్ట్ బోధనలు ఆచరిస్తున్నారో వారే క్రైస్తవులు. పరమాత్ముడు జీసస్ క్రైస్ట్ కూడా ఎన్నో ప్రకటనలు చేశాడు. ఆయన ఎన్నో బోధించాడు. అందులో అత్యంత ప్రధానమైనవి కొన్ని :

✪ The Kingdom of God is within you

- The Holy Bible - Luke 17 : 21

✪ I am the Son of God ;
I and my father are one ;
I and you are one.

- The Holy Bible - John 14 : 20

"The Kingdom of God is within you" ! అంటే "దేవుని రాజ్యం నీ లోపల ఉంది" అని అర్థం. మరి, దేవుని రాజ్యం నీ లోపల

ఉంటే, దేవుడు కూడా లోపలే ఉంటాడు కదా ! "దేవుడు నీ లోపలే ఉన్నాడు" అని ఒకే ఒక్క వాక్యంలో ఎంత చక్కగా సత్యాన్ని చెప్పేశాడో ఏసు ప్రభువు ! "దేవుని రాజ్యం నీ లోపల ఉంది, దేవుడు నీ లోపల ఉన్నాడు" అని జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పాడు కదా !

I am the Son of God = **నేను దేవుని కుమారుడిని !**

I and my father are one = **నేను నా తండ్రి ఒకటే !**

I and you are one = **నేను నీవు ఒకటే !**

నేను దైవ కుమారుడిని అని అంటే దేవుని కుమారుడు దేవుడు కాక మరేం అవుతాడు ? మళ్ళీ వెంటనే చెప్తున్నాడు. "నేను నా తండ్రి ఒకటే" అని అంటే, నేనే దైవం అని అర్థం. తర్వాత చెప్తున్నాడు "నీవు నేను ఒక్కటే" అని, అంటే నేను దైవమే, నీవు కూడా దైవమే అని చెప్తున్నాడు.

ఈ క్రింది వాక్యంలో సూటిగా ప్రకటించేశాడు "అందరూ దైవాలేనని" !

"అందుకు ఏసు - మీరు దైవములని నేనంటినని మీ ధర్మ శాస్త్రములో వ్రాయబడి ఉండలేదా ? లేఖనము నిరర్థకము కానేరదు కదా ..." - యోహాను - 10 : 34 & 35

స్వయంగా జీసస్ క్రైస్టే చెప్తున్నాడు, "మీరు దైవాలని" ! అంటే అందరూ దైవాలేనని అర్థం ! జెరూసలెంలో ఆలయ ప్రతిష్ఠ పండుగ శీతాకాలంలో జరుగుతున్నప్పుడు, ఏసు దేవాలయంలోని సొలమన్ మంటపంలో తిరుగుతూ ఉండగా, యూదులు ఆయన చుట్టూ పోగై, ఎంత కాలం మమ్మల్ని సందేహంలో ఉంచుతావు ? నీవే క్రీస్తువైతే స్పష్టంగా చెప్పమని అడిగారు. అప్పుడు ఏసు నేను ఇంతకు ముందు చెప్పాను, మీరు నమ్మలేదు మళ్ళీ అడుగుతున్నారు,

నేను ఆ భగవంతుడి పేరున చేసే కార్యములే నాకు సాక్షి... అంటూ వాళ్ళకు విషయాలను వివరిస్తూ... "నేనును తండ్రియు ఏకమై ఉన్నాము"(యోహాను - 10 : 30) అని చెప్పాడు. అప్పుడు యూదులు ఏసును కొట్టడానికి రాళ్ళను చేతిలోకి తీసుకున్నారు. మీరు నన్నెందుకు కొట్టాలని అనుకుంటున్నారు ? అని ఏసు వారిని అడిగాడు. అందుకు వారు - నీవు మనిషివై ఉండి "నిన్ను నీవు దైవమని" చెప్పుకొనుచున్నావు, "నేనే దైవమని" నీవు దైవ దూషణ చేసినందుకే కొట్ట దలచాము కాని నీ మంచి కార్యముల గురించి కాదు అని వారు చెప్పారు. అప్పుడు ఏసు - "నేనే కాదు మీరు కూడా దైవములే" అని వారికి తెలియజేస్తూ ఇంకా ఎన్నో విషయాలను తెలియచేసాడు. అయినా అప్పుడు వారు వినలేదు.

కానీ ఇప్పుడు మనం విందాము. జీసస్ పరమాత్ముడు స్వయంగా చెప్పిన వాటిని అంగీకరించి ఆచరించకపోతే అధోగతి పాలవుతాము. "మీరు దైవాలే" అని చెప్పినపుడు ఆ విషయం సత్యమే కదా ! వాస్తవానికి జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పదలుచుకున్నది, నిగూఢంగా చెప్పింది ఉన్న ఏకైక సత్యం గురించే ! అంతా దైవమే, అందరూ దైవాలే, సర్వమూ సమానమే, అందరి మూలం ఒక్కటే అంటూ సృష్టి ఏకత్వాన్ని గురించియే బోధించాడు ఆ పరమాత్ముడు.

అయితే అప్పుడు ఆ కాలంలో ఉన్నవారు పెద్దగా వికాసం కలిగిన వారు కాదు. అందుకే వారికి అర్థం అయ్యే విధంగా రక రకాలుగా చెప్పాడు. చివరి దశకు కొద్ది కాలానికి ముందు ఏసు ఇలా అన్నాడు.

"నేను మీతో చెప్ప వలసినవి ఇంకా అనేక విషయాలున్నాయి కానీ ఇప్పుడు మీరు వాటిని సహింపలేరు" - యోహాను - 16 : 12

"ఈ సంగతులు గూఢార్థముగా మీతో చెప్పితిని..." - యోహాను - 16 : 25

కాబట్టి మనం జీసస్ పరమాత్ముడు చెప్పిన విషయాల యొక్క "గూఢార్థాన్ని" అవగాహన చేసుకోవాలి. శబ్దార్థాన్ని తీసుకోవద్దు !

మానవ జాతి జాగృతికి ఆ మహనీయుడు చేసిన దివ్య కార్యాలు, దివ్య బోధనలు శాశ్వతంగా నిలిచి ఉంటాయి.

ఇంకా జీసస్ ఇలా అన్నాడు...

✪ "నీవు విశ్వసించిన ప్రకారం నీకు అవునుగాక" ! - మత్తయి - 8 : 13

✪ "మీకు ఆవగింజంత విశ్వాసం ఉండిన యెడల ఈ కొండను చూచి - ఇక్కడ నుండి అక్కడికి పొమ్మనగానే అది పోవును; మీకు అసాధ్యమైనది ఏదియు లేదని నిశ్చయముగా మీతో చెప్పుచున్నాను" !

- మత్తయి - 17 : 21

✪ "నేను తండ్రి వద్దకు వెళ్ళుచున్నాను గనుక నేను చేయు క్రియలు నా యందు విశ్వాసం ఉంచు వాడును చేయును, వాటి కంటే మరి గొప్పవి అతడు చేయునని మీతో నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను" !

- యోహాను - 14 : 12

జీసస్ క్రైస్ట్ యొక్క బోధనలను ఆచరించ కుండా కేవలం వల్లె వేసినంత మాత్రాన ఏమీ ఒరగదు, ఏమీ జరగదు. చాలా మంది క్రమం తప్పకుండా బైబిల్ని చదువుతూనే ఉంటారు. అందులో ఉన్న సత్యాలను మాత్రం

విశ్వసించరు. ఇలాంటి వారిలో కొంత మంది స్వయంగా నా మిత్రులే ఉన్నారు. వాళ్ళతో నేను ఈ విషయాల గురించి ప్రస్తావన తెచ్చినపుడు "సర్లే విశాల్ భాయ్... ఇవన్నీ జరిగే పనులు కావు" అంటూ టాపిక్ మార్చివేశారు. ఇలాంటి క్రైస్తవులను చూసినపుడు నాకు చాలా ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. వీరు క్రమం తప్పకుండా చర్చీలకు వెళ్తుంటారు. బైబిల్లోని వాక్యాలను వల్లె వేస్తుంటారు. వాటిని నిజ జీవితంలో యథాతథంగా ఆచరించమంటే మాత్రం వెనకడుగు వేస్తారు. ఇలాంటి వారు ఇదే విధంగా ఉంటే దైవసామ్రాజ్యాన్ని ఏనాటికీ పొందరు. **అయితే జీసస్ క్రైస్ట్ బోధనలను ఆచరించే క్రైస్తవులు చాలా మంది ఉన్నారు. వారికి నా ఆత్మ పూర్వక అభినందనలు. నేను ఇక్కడ ఆచరించని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.**

ఎవరైనా సరే - "నేనే దైవం" అని సంపూర్ణంగా నమ్ముతున్నాను...

.... అని తమను తాము "దైవంగా" నమ్మితే వారు దైవంగా పరిణమించియే తీరుతారు(ఇక్కడ నమ్మడం అని అంటే ఒప్పుకోవడం, తమ దైవత్వాన్ని తాము అంగీకరించడం). ఎందుకంటే జీసస్ క్రైస్ట్ "నమ్మువానికి సమస్తమును సాధ్యమేనని(మార్కు - 9 : 23)" చెప్పాడు. ఆయన ఇంకా తన బోధనల గురించి ఇలా చెప్పాడు "ఆకాశం(స్వర్గం) మరియు భూమి అంతరించి పోయినా, నా వాక్కులు మాత్రం అంతరించిపోవు (మత్తయి - 24 : 35)" అని ఇంత ఘనంగా గ్యారంటీ ఇచ్చినప్పుడు, నేను నిజంగా నమ్మినప్పుడు, ఇది జరిగియే తీరుతుంది కదా ! జీసస్ క్రైస్ట్ వాక్కులను యథాతథంగా నమ్మి ఆచరించినప్పుడు, అవి ఫలించియే తీరుతాయి కదా ! - అని

మీరు ఈ విధంగా నమ్మి ఆచరిస్తే, సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

ఇంకా జీసస్ క్రైస్ట్ ఒక పరమ సత్యాన్ని ఈ క్రింది విధంగా ప్రకటించాడు.

When ye know the truth,
It shall set you free !

The Holy Bible - John - 8 : 32

సత్యాన్ని మీరు గ్రహించినట్లైతే,
మిమ్మల్ని అది విముక్తుల్ని చేసేస్తుంది !

- పరిశుద్ధ గ్రంథము బైబిల్ - జాన్ (యోహాను) - 8 : 32

మీ వాస్తవాలకు మీరే సృష్టికర్తలు అంటే మీ కష్ట నష్టాలన్నింటికీ మీరే సృష్టికర్తలు ! ఇదే సత్యం ! ఈ సత్యాన్ని మీరు నిజంగా, 100%గా మీ అంతరంలో గ్రహిస్తే చాలు, ఇక మీరేమీ చేయనక్కరలేదు. మీరు గ్రహించిన సత్యమే మిమ్మల్ని విముక్తులను చేసేస్తుంది. నా కష్ట నష్టాలన్నింటికీ నేనే సృష్టికర్తను అనే సత్యాన్ని మీరు నిజంగా ఒప్పుకుంటూ ఉంటే, మీ ఒప్పుకోలు పూర్ణమైనప్పుడు, అది "సత్యాన్ని గ్రహించడం అవుతుంది". అప్పుడు ఇక మీరేమీ చేయనక్కరలేదు, మీరు గ్రహించిన సత్యమే మిమ్మల్ని మీ కష్ట నష్టాలన్నింటి నుండి తక్షణమే, శాశ్వతంగా విముక్తం చేసేస్తుంది. మరో

రకంగా చెప్పాలంటే ఎప్పుడైతే మీరు "నా వాస్తవాలకు నేనే కారణం" అని మీరు గ్రహించిన తక్షణమే మీకు వాటి నుండి శాశ్వత విముక్తి లభిస్తుంది. మీరు స్వతంత్రులవుతారు. ఇది సహజంగా జరిగే సృష్టి విధి విధానం. అంతే ! జీసస్ క్రైస్ట్ బోధనలలో కేవలం రెండింటిని లేక మూడింటిని ఆచరిస్తే చాలు జీవితం "ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలతో విరాజిల్లుతుంది".

కాబట్టి జీసస్ బోధనలను అంగీకరించి, వాటిని యథాతథంగా ఆచరిస్తూ సాధన చేస్తే మనం మహా, మహా కార్యాలను చేసి యావత్ భూమండలానికి ఎంతో శ్రేయస్కరం కలిగించవచ్చు.

దైవసామ్రాజ్యం కోసం పరితపించమని, దానిని పొందమని జీసస్ చెప్పాడు. ఈ విషయమై ఇంకా ఈ కింది విధంగా ప్రకటించాడు :

"మీకు రాజ్యము అనుగ్రహించుటకు
మీ తండ్రికి ఇష్టమైయున్నది" !

- లూకా - 12 : 32

నేను దైవమే, నీవు దైవమే, అందరూ దైవాలే అని జీసస్ చెప్పాడు కదా ! ఆ దైవత్వం నీ లోపల ఉంది అని చెప్పాడు కదా ! ఆ యొక్క దివ్యత్వాన్ని అనుగ్రహించడానికి ఆ దైవం సిద్ధంగా ఉందని కూడా చెప్పాడు కదా ! దైవమే నీవు కాబట్టి నీ దైవత్వాన్ని నీవు తెలుసుకో అని ఎంత మంది ఫాదర్‌లు, ఈ విషయాన్ని చెప్పి క్రైస్తవుల చేత ఈ దైవత్వ సాధన చేయిస్తున్నారు ? చేయించే వారికి అభినందనలు. నేనిక్కడ చేయించని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తువిస్తున్నాను.

మరి, ఎంత మంది క్రైస్తవులు "లోపల" వెతుకుతున్నారు ? "లోపల" అని అంటే "అంతర్ముఖం" అని అర్థం. ఎంత మంది క్రైస్తవులు "అంతర్ముఖులు" అవుతున్నారు. ఎంత మంది దైవత్వ సాధన చేస్తున్నారు ? చేసే వారికి అభినందనలు. నేనిక్కడ చేయని వారి గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.

"దేవుని రాజ్యం లోపల ఉంది" అని జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పాడు. ఆ రాజ్యాన్ని స్వంతం చేసుకోండి. ఆ రాజ్యానికి మీరే వారసులు. దగ్గర్లోనే ఉంది, చూడండి, వారసత్వంగా సంక్రమించిన దేవుని రాజ్యాన్ని తెలుసుకోండి, పొందండి అని బోధించాడు.

లోపల ఉన్న దైవత్వాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా పొందే సాధన చేసేవాడే నిజమైన క్రైస్తవుడు, జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పినట్టుగా !

దేవుడి రాజ్యాన్ని పొందిన వాళ్ళూ దేవుళ్ళే అవుతారు ! మన దైవత్వాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుని మనం దైవాలం కావాలి ! అందరినీ ప్రోత్సహించాలి ! ఇదే జీసస్ క్రైస్ట్ చేసింది, చేయమని చెప్పింది. మరి మనం జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పినట్టే చేస్తున్నామా ?!



పార్ట్ - 2

శాకాహారం

1. సరైన ఆహారం

1.1 - ఆహారంలో ప్రధానంగా రెండు రకాలు అవి :

A. **ప్రాణాహారం**

B. **విషాహారం**

ప్రాణాహారమంటే ప్రకృతిలో ఉన్న రక రకాల ప్రాణులకు సహజ సిద్ధంగా ప్రకృతి ద్వారా కేటాయించబడిన ఆహారమే ప్రాణాహారం. ఉదాహరణకు క్రూర మృగాలకు మాంసాహారమే ప్రాణాహారం. పశువులకు గడ్డి ప్రాణాహారం. మానవులకు శాకాహారమే ప్రాణాహారం. ప్రకృతి పరంగా కేటాయించబడనిదే విషాహారం.

ప్రకృతి ఏర్పరచిన సహజ సిద్ధమైన ఆహార చక్రం(Food Cycle)లో రక రకాల ప్రాణులకు, తమ ప్రాణాలను నిలుపుకోడానికి రక రకాల ఆహారాలు కేటాయించబడ్డాయి. అన్ని ప్రాణులు ప్రకృతి పరంగా తమకు సంక్రమించిన, లభించిన, కేటాయించబడిన ఆహారాలు మాత్రమే తీసుకుంటున్నాయి. తీసుకుంటాయి కూడా ! అన్ని ప్రాణులు చక్కగా 100% ప్రకృతి ఏర్పరచిన ఆహార చక్రాన్ని అనుసరిస్తున్నాయి, ఒక మనిషి తప్ప !

మీరు ప్రాక్టికల్‌గా చూడండి, పులికి మీరు గడ్డి పెట్టండి తినదు, ఆకలితో చావనైనా చస్తుంది కానీ తినదు, తినలేదు. ఎందుకంటే గడ్డి

పులికి ఆహారం కాదు. ఆవుకు మాంసం పెట్టి చూడండి, ఆవు చస్తుంది కానీ మాంసం తినదు, తినలేదు. ప్రకృతి పరంగా అవి తమకు కేటాయించబడని ఆహారాన్ని తినలేవు. వాటి సిస్టమ్ అంతే ! మనిషిని చూడండి, వీడు గడ్డి తింటాడు, గడ్డిని తినే ఆవును తింటాడు, ఆవును తినే పులిని కూడా తినేస్తాడు. మనిషి ఒక్కడే ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించాడు. మనిషి చేస్తున్న ఈ ఒక్క తప్పిదానికి యావత్ భూమండలం మరియు సమస్త ప్రాణులు అన్నీ కలిసి మూల్యం చెల్లించు కోవాల్సి వస్తూ ఉంది. ఈ ఘోరాన్ని తక్షణమే ఆపాలి. ఇది మనందరి తక్షణ కర్తవ్యం.

1.2 - మనిషి శాకాహారమే ఎందుకు తీసుకోవాలంటే...

1. ప్రతీ వాహనం తయారు చేసే ముందు దాని యొక్క ఇంధనాన్ని నిర్ణయించుకుంటారు. ఇదే విధంగా ఆత్మ ఈ దేహం అనే దివ్య వాహనాన్ని ధరించి తగిన అనుభవాలు పొందాలంటే ఈ దేహం ఎన్నో రకాలైన వసతి సౌకర్యాలను కలిగి ఉండాలి. ఉన్నతమైన ప్రకంపనలు కలిగి ఉండాలి. కాబట్టి దీనికి శాకాహారమైతేనే సరి, అని శాకాహార ఇంధన వాహనంగా ఈ దేహం తయారయింది. శాకాహారాన్ని బేస్ చేసుకుని తయారయింది కాబట్టి శాకాహారమే వాడాలి. ఇతర ఏ ఆహార ఇంధనమైనా దీనికి ప్రమాదం. ఇది పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర పరమైన సాంకేతిక కారణం.

2. ఆత్మ, మూల చైతన్యం ద్వారా లేక ఏదైనా ఒక పూర్ణాత్మ ద్వారా సృష్టించబడినపుడు అది ముందు మినరల్ కింగ్‌డమ్(Mineral

Kingdom)లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. నీరు, మట్టి, ఇసుక, రాళ్ళు, ఖనిజాలు భూమిపైన ఉన్న రక రకాల పదార్థాలుగా ఉంటుంది. "సైకోమెట్రి" అనే విద్య ద్వారా ఎవరైనా వీటితో సంభాషించవచ్చు. రెండవ దశలో ఆత్మ వృక్ష ప్రపంచం(Plant Kingdom)లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. రక రకాల గడ్డిగా, మొక్కలుగా, చెట్లుగా, వృక్షాలుగా జన్మలు తీసుకుంటుంది. "భావ ప్రసార విద్య" ద్వారా వీటితో కూడా మాట్లాడవచ్చు. మూడవ దశలో ఆత్మ జంతు ప్రపంచం(Animal Kingdom)లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఇక తరువాత దశయే మానవ ప్రపంచం(Human Kingdom). ఈ మానవ ప్రపంచంలో నుండే దైవ ప్రపంచం(Divine Kingdom) లోనికి వెళ్ళగలుగుతాం.

జంతు ప్రపంచం లోనికి ప్రవేశించిన ఆత్మ రకరకాల జన్మలు ధరించి పరిపక్వత చెందుతూ చివరగా మానవ జన్మ ధరించే ముందు, మానవులను అధ్యయనం చేసి మానవుల పట్ల తమకున్న అపోహలు తొలగించుకుని మానవ జన్మ తీసుకునేందుకు తమను తాము సిద్ధం చేసుకుంటున్న దశలో, మానవుడికి దగ్గరగా మసలుకునేందుకు వీలుగా ఉన్న జంతువులుగా జన్మ తీసుకుంటాయి. ఉదాహరణకు గుఱ్ఱం, గాడిద, కుక్క, ఆవులు, గేదెలు, మేకలు, గొర్రెలు, కోళ్ళు మొదలైనవి. మనిషికి దగ్గరగా పుట్టింది మనిషిని, మనిషి జన్మను అధ్యయనం చేసి తమకున్న అపోహలను, భయాలను పోగొట్టుకోడానికే ! వాస్తవానికి భూమి మీద ఉన్న ప్రాణికోటికి మనిషి ఒక "పెద్ద దిక్కు" లాంటివాడు. అలాంటి వాడు ఊహించలేని క్రూరత్వంతో నిలువునా కోసి వండుకుని తినే సరికి ఆ యొక్క ఆత్మలు విపరీతమైన భయాందోళనలకు గురి అవుతాయి. మనిషి అంటే, మనిషి జన్మ అంటే అత్యంత భయం ఏర్పడి మళ్ళీ జన్మ

తీసుకోడానికి సాహసించవు. అలాగే ఉండి పోతాయి జన్మ తీసుకోకుండా.

జన్మ చక్ర సిద్ధాంతం ప్రకారం వెనక్కి వెళ్ళడం అంటూ ఉండదు. ఆగిపోతే ఎక్కడ ఉన్నారో అక్కడే ఆగిపోతారు అంతే కాని వెనక్కి వెళ్ళరు, ఎలాగైతే మీరు పదవ తరగతి వరకు చదివారని అనుకోండి, కొంత కాలం చదువు మానేసారు. మళ్ళీ మీరు చదువు మొదలు పెడితే పదకొండవ తరగతి లేదా ఇంటర్ మొదటి సంవత్సరం నుండి మొదలు పెట్టాల్సి, మొదలు పెడతారు. ఈ జన్మ చక్ర సిద్ధాంతంలో కూడా ఇంతే. పురోగతికి సహకరించి మార్గ దర్శకత్వం వహించాల్సిన "పెద్ద దిక్కు", కంచే చేను మేస్తున్నట్టుగా, రక్షించాల్సిన వాడే భక్షిస్తూ ఉంటే ఏం చేయాలో అర్థం కానీ ఆ ఆత్మలు సూక్ష్మ లోకాల(Astral Worlds)లో అలా ఆగిపోయి, stuck అయి ఉంటాయి. వెనక్కి వెళ్ళలేక, ముందుకి వెళ్ళాల్సి ఉన్నా ముందుకి వెళ్ళలేక విపరీతమైన క్షోభను అనుభవిస్తూ ఉంటాయి ఈ ఆత్మలు.

తమ ఆత్మాభివృద్ధికి విఘాతం కలిగినందుకు భయంకర వ్యథను అనుభవిస్తూ ఉంటాయి. మనిషి పట్ల, మనిషి జన్మ పట్ల ఏర్పడిన భయం తొలగి పోయేంత వరకు ఆ ఆత్మలకు అభివృద్ధి జరగదు. తాము చేయని తప్పుకు అవి బలైపోకూడదని ప్రకృతి వీటికి ఒక వెసులుబాటు కల్పిస్తుంది, తమ ఆత్మాభివృద్ధి ఆగిపోయినందుకు తాము అనుభవిస్తున్న క్షోభ, వ్యథ, బాధలు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటిని, వీటికి మూల కారకులైన మనుషులకు ట్రాన్స్ఫర్ చేసి బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది. పట్టుకుని పెంచిన వాడి దగ్గర్నుండి, కోసిన వాడు, అమ్మిన వాడు, సరఫరా చేసిన వాడు, వండిన వాడు, తిన్న వాడు అందరూ ఈ క్షోభను, వ్యథను, బాధను పంచుకున్న

వారవుతారు. ఎవరి పాత్ర ఎంతెంత ఉందో అంతంత పొందుతారు. మానవులకు ఉన్న రోగాలలో అధిక శాతం మాంసాహారం వల్ల వచ్చినవే.

ఇలాంటి విషయాల్ని వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే మహా యోగీశ్వరుడైన Peter Richelieu గారు వ్రాసిన "A Souls Journey" అనే పుస్తకం చదివితే విషయాలు చక్కగా అర్థం అవుతాయి. ఓషో గారి "స్వస్థత కోసం ధ్యాన చికిత్స - 2" అనే పుస్తకంలో కూడా ఈ వివరాలు ఉన్నాయి. ఇంకా పరమాత్మ స్వరూపుడైన సేత్ మహాశయుని పుస్తకం, గ్రాండ్ మాస్టర్ శ్రీ వి.వి. రమణ గారు " సేత్ విజ్ఞానం Volume - 1 మైండ్ పవర్ & ఆత్మ" అనే పేరుతో తెలుగులో అనువదించారు. 9963 258 796 / 9985 763 446 అనే నంబర్ల ద్వారా వి.వి. రమణ గారిని సంప్రదించి సేత్ పుస్తకం యొక్క వివరాలను తెలుసుకుని ఆ పుస్తకం పొందవచ్చు. ఈ మూడు పుస్తకాలు నాలుగైదు వందల్లోనే వచ్చేస్తాయి. ఈ పుస్తకాలు చదివితే మనకు సంబంధించిన సత్యాలు దిగ్భ్రాంతికి గురి చేస్తాయి. దయచేసి చదవండి. ఎంత మంది చేత వీలైతే అంత మంది చేత చదివించండి. ఇతరులకు మీరు ఈ విజ్ఞానాన్ని పంచినపుడు మీకు ఎంతో శ్రేయస్కరం జరుగుతుంది. ఈ పుస్తకాలను కొని మీకు తెలిసిన వారికి కానుకగా ఇవ్వండి, ఇలా చేయడం ద్వారా వారికి + మీకు ఎంతో మేలు చేసుకున్నవారవుతారు.

3. ఒక సాటి ప్రాణిని చంపి తినడం అంటే మీకు వాటి ప్రాణాల మీదా, వాటి జీవితాల మీదా ఏమాత్రం కనికరం లేదని అర్థం. ప్రాణం విలువ, జీవితం విలువ తెలిసిన వారెవ్వరూ ఈ పని చేయలేరు. నిర్దాక్షిణ్యంగా వాటి ప్రాణాలను, జీవితాలను బలి తీసుకునే మీ క్రూర గుణాలు పూర్తిగా

పోనంత వరకు మీ జీవితాలను కూడా మీరు బలి చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఈ క్రూర గుణాలను మీరు మార్చుకునేంత వరకు మీరు మీ ప్రాణాలను, జీవితాలను బలి చేసుకోవాల్సిందే ! అవి ఎన్ని జన్మలైనా పట్టనీ గాక ! ఏ గుణాలతో మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారో, ఆ ప్రవర్తనల యొక్క ఫలితాలను అవే గుణాలు ఆకర్షిస్తాయి. ఆ ప్రాణులు అనుభవించిన క్షోభ, వ్యథ మీరూ అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. మీ గుణాలు మార్చుకుంటే అనుభవించాల్సిన అవసరం ఉండదు. మీ క్రూర గుణాలను మార్పు చెందించేందుకే అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. ఇది కేవలం శిక్షణ, శిక్ష కాదు !

4. కూరగాయలు, ఆకు కూరలు మొదలైన శాకాహారానికి సంబంధించిన వాటికి కూడా జీవం ఉంటుంది కదా, అని ప్రశ్నిస్తారు. నిజమే వాటికి జీవం ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ఒక అత్యంత ముఖ్య విషయం ఉంది. సృష్టి అంటేనే జీవం. సృష్టిలో జీవం లేనివి లేనే లేవు. మీ కంటికి ప్రాణం లేని వాటిలా కనిపించే వాటికి కూడా జీవం ఉంటుంది. జీవం లేనివి ఉనికిలో ఉండవు. శాకాహారానికి జీవం ఉంటుంది. మన జీవం నిలపడానికి ఉద్దేశించబడిన దాంట్లో జీవం ఉండకపోతే ఎలా ?! జీవాన్ని నిలిపే ఆహారానికి జీవం తప్పని సరిగా ఉండి తీరాలి. ఇదే కారణంగా శాకాహారంలో జీవం ఉంటుంది. ఆ యొక్క శాకాహారంలో ఉన్న జీవం మన జీవాన్ని నిలపడానికే ఉద్దేశించబడింది. ప్రకృతి మనకు కేటాయించిన ఆహారం అది. శాకాహారం, మనిషి ఆహారం కోసమే సృష్టించబడింది కనుక దాని యొక్క మొత్తం జీవ నిర్మాణంలో ఈ ప్రణాళిక నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. కాబట్టి మనిషి శాకాహారం తీసుకోవడం సరి. దీనిలో హింస లేదు. రక్త పాతం లేదు. భయానకం లేదు. క్రూరత్వం లేదు. పెనుగులాట లేదు. విల విలా కొట్టుకోవడం అనేది లేదు. వేట

లేదు. రాక్షసత్వం లేదు. శాకాహారంలో ఇవన్నీ లేవు. ఉండవు, ఉండలేవు కదా. మరి మాంసాహారంలో పైవన్నీ ఉంటాయి. వాటితో కూడిన ఆహారం ఆహారమేనా ?!

శాకాహారంలో జీవం లేదా ? మరి వాటిని కోయడం ఎంత వరకు సబబు ? అని అడిగే వారు ఒక ప్రాక్టికల్ ప్రయోగం చేసి చూడండి. కొన్ని ఆకు కూరలు లేదా కూరగాయలు ఏవైనా తీసుకువచ్చి మీ ఇంటి ముందు పెట్టండి. వాటితో అనండి మేం మిమ్మల్ని తినాలని అనుకుంటున్నాం అని, అవి ఏ బదులు ఇవ్వకుండా మౌనంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. అదే మీరు కోడినో, మేకనో తెచ్చి దానిని స్వేచ్ఛగా వదిలి అడిగి చూడండి. కత్తి చూపెట్టి ప్రశ్నించి చూడండి, ఏం జరుగుతుంది ? అవి పారిపోతాయి. అప్పుడు మీరు అంటారు, వాటికి ప్రాణం ఉంది కదా అందుకే అవి పారిపోతాయి అని అంటారు, వదిలితే పారిపోక పోతే ఏం చేస్తాయి మరి ? అని ఎదురు ప్రశ్నిస్తారు... మేము కూడా సరిగ్గా అదే అంటున్నాం, వాటికి ప్రాణం ఉంది. వాటికి ఒక జీవితం ఉంది. వాటికి తమ ఇష్టాయిష్టాలను ప్రకటించే సామర్థ్యం ఉంది. వాటికి చావాలని లేదు. పైగా అవి మీ ఆహారం కాదు. అవి కేవలం "మృగాలకు" మాత్రమే ఆహారం. కానీ మీరు మనుషులు కదా !! జంతువును కోసేటపుడు మీరు దాన్ని హత్య చేస్తున్నారని దానికి తెలుసు, అయినా నిస్సహాయంగా అలా ఉండిపోతుంది. మీరు మత్తు మందు ఇచ్చినా సరే ఆ మత్తు కేవలం ఉపరితలంలో మాత్రమే పని చేస్తుంది. ఓ జంతువును మీరు చంపుతున్నప్పుడు, మరణ భయంతో దాని శరీరంలో అనేకానేక విష రసాయనాలు విడుదల అవుతూ ఉంటాయి. దానికి చావు ఒక్క సారిగా సులభంగా రాదు. మీరు జంతువును చంపే సమయంలో చావు భయంతో

అది అల్లాడి పోతూ ఉంటుంది. మీకు లాగే దానికి కూడా బ్రతకాలని ఉంటుంది. మీరేమో దాన్ని నరుకుతూ ఉంటారు. అది ప్రాణ భయంతో గిల గిల లాడుతూ ఉంటుంది. భయంకరమైన సంఘర్షణ అనుభవిస్తుంది, ఈ సంఘర్షణలో చాలా విషాలు విడుదల అవుతాయి, అవి ఆ జంతు శరీరంలో అలాగే ఉండి పోతాయి. మీ చేతిలో హత్యకు గురి అవుతున్న జంతువు కోపంతో, ఆవేశంతో, క్రోధంతో ఉంటుంది. తీవ్ర ఆవేదనను, భయోద్రేకాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆ జంతువు యొక్క మృత్యువు మీ రూపంలో దాని ఎదురుగా నిలబడి ఉంటుంది. దాని పోరాటం అది చేస్తుంది. చివరికి చస్తుంది. అప్పుడు మీరు, ఆ యొక్క మృత కళేబరాన్ని లొట్టలు వేసుకుంటూ తింటారు. మీరు తినేది క్షోభను, వ్యథను, బాధను, శవాన్ని అని తెలుసుకోండి.

5. ఓషో మాంసాహారం గురించి ఇలా చెప్పారు. "పతంజలిని విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞుడని అంటాను. అతడు కవి కాదు. మాంసం తినకూడదని అతడు అంటే మాంసం తినటం హింస అయినందువలన అలా చెప్పటం కాదు. మాంసం తినడం ఆత్మహత్య లాంటిది. అహింసకులుగా ఉండటం అంటే నిస్వార్థంగా ఉండటం అని పతంజలి అంటాడు. అహింసకులుగా ఉండటం వల్ల ఎవరికో మేలు చేయడం కాదు. నీకు నువ్వే మేలు చేసుకుంటావు. "మాంస భక్షణ చేయకండి" అని అతడు చెప్పటం లేదు. హింస అయినందువల్ల అలా చెప్పటం కాదు. మాంస భక్షణ వల్ల ఆత్మనాశనం కలుగుతుంది కనుక చెబుతున్నాడు. శాకాహారిగా ఉండటంలో నువ్వు మరెవరిపైనో దయ తలచడం లేదు. నిన్ను నీవు జాగ్రత్తగా చూచుకోవటం అది"! - ఓషో

6. మీరు తినే జంతువులన్నీ శాకాహారులే. కేవలం మాంసాహారం తినే జంతువులను సాధారణంగా ఎవరూ తినరు.

7. భూమిపై ప్రాణులన్నీ ఒకదానిపై ఒకటి ఆధారపడి ఉంటాయి. మనిషితో సహ ప్రాణులన్నీ ఒక ప్యాకేజ్‌లా ఉంటాయి. అన్నీ తమ ఆత్మాభివృద్ధి కోసమే ఈ భూమి పైకి వచ్చాయి. ప్రతీ ఒక్క ప్రాణి మనుగడ మిగతా ప్రాణికోటి అంతటితో ముడిపడి ఉంటుంది. ప్రాణికోటిలోని ఏ ప్రాణి అయినా సరే ప్రాముఖ్యం కలదే. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో అన్ని ప్రాణులు తమ తమ కార్యక్రమాలను ప్రకృతి నియమాలకు అనుగుణంగా నిర్వర్తించుకుంటూ ఆత్మాభివృద్ధిని చెందించుకుంటూ ఉంటాయి. ఈ పరిణామ క్రమం అంతా ఒక చెయిన్ సిస్టమ్ లాగా ఉంటుంది. వీటిలో ఏ ఒక్క ప్రాణిజాతి యొక్క ఆత్మాభివృద్ధి కుంటు పడినా ఆ ప్రభావం మిగతా ప్రాణికోటి మీద పడుతుంది. ఎలా అంటే, శరీరంలో ఏ ఒక్క భాగం దెబ్బతిన్నా మిగతా శరీరం అంతా ఆ ప్రభావానికి లోనవుతుంది. మిగతా శరీరమంతా దెబ్బ తిన్న భాగానికి శక్తిని, పోషణను అందించవలసి వస్తుంది. ప్రాణికోటిలో మానవుడి దుశ్చర్యల వలన ఎంతో జంతుజాలం అనవసరంగా హరించి వేయబడుతోంది. మనిషి చేతుల్లో దారుణ హత్యలకు గురైన జంతుజాలం యొక్క ఆత్మాభివృద్ధి కుంటు పడుతుంది. దీనితో మొత్తం భూమిపై ఉన్న ప్రాణికోటి అభివృద్ధి అంతా కుంటు పడుతుంది. మొత్తం భూమిపై ఉన్న సమస్త ప్రాణికోటిలో మానవుడు ఒక్కడే ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ ఎంతో వినాశనానికి కారణం అవుతున్నాడు. ప్రకృతికి సంరక్షకుడిగా వ్యవహరించ వలసిన మానవుడు ప్రకృతిని నాశనం చేస్తున్నాడు, తన మూర్ఖత్వం వలన, అజ్ఞానం వలన ! తన ఆహారం కోసం, తన బలిసిన సరదాల కోసం, ఇతర అనవసర

సౌకర్యాల కోసం జంతువులను చంపి వాడుకోవడం మానవుడు తక్షణం ఆపివేయాలి ! మనిషి మనిషిగా మారాలి. రూపంలో చూడటానికి మనిషిలాగానే ఉన్నాడు. కానీ అంతరంలో కూడా మనిషి, మనిషి లాగానే ఉండాలి.

8. మాంసాహారం అంటే నెగెటివ్. మాంసాహారం తినటం వలన మనిషిలో నెగెటివ్ గుణాలు పెరుగుతాయి. బలపడతాయి. మరి మన గుణాలే మన వాస్తవాలు. మనం ఎలాంటి గుణాలను కలిగి ఉంటామో మన శరీరం + జీవితం అలాగే ఉంటుంది, నెగెటివ్‌గా !

9. మంసాహారం తినటం వలన శరీర వ్యవస్థ మొద్దు బారుతుంది. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో ఉన్నత స్థాయి పొందడానికి అవసరమైన ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక ప్రకంపనలను స్వీకరించే సూక్ష్మనాడీ వ్యవస్థ చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. ఇది మాంసాహారం తినటం వలన మొద్దు బారిపోయి పని చెయ్యదు. దీని వలన ఆత్మాభివృద్ధి ఆగిపోతుంది. ఎంతో నష్టానికి గురి కావలసి వస్తుంది.

10. ✪ **ఒక మనిషిగా మనిషి, మనిషిగానే ఉండాలి, మనిషి మనిషే, మృగం కాదు కదా !** ఇతర ప్రాణుల పట్ల ప్రేమ, కరుణ, మైత్రి, శాంతి, సహాయ, సహకార, సమన్వయ భావాలను కలిగి ఉండాలి, ప్రవర్తించాలి. ఇతరులచే ప్రవర్తింప చేయాలి.

11. శరీర పరంగా, రూపంలో మనిషిగా ఉంటే సరిపోదు. ప్రవర్తన కూడా మనిషిగానే ఉండాలి. భావనలో, వాక్కులో, ప్రవర్తనలో.

12. మనిషి భౌతికంగానే కాదు, మానసికంగా కూడా విషాహారాన్ని విసర్జించాలి. అసూయతో కూడిన ఆలోచనలు, కుట్రతో కూడిన ఆలోచనలు, స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు, మోసపూరిత ఆలోచనలు, ఇతరులకు హాని చేసే ఆలోచనలు, ఇతరులకు కష్టం, నష్టం, బాధ కలిగించే ఆలోచనలు, దురుద్దేశాలు, దురభిప్రాయాలు, కన్నంగితనం, మానసిక వ్యభిచారం మొదలైనవి అన్నీ "మానసిక విషాహారాలే" ! భౌతికంగా చేయలేని పనులను మానసికంగా చేస్తూ తృప్తి పడుతూ ఉంటారు. ఇది సరికాదు. ప్రవర్తనలోనూ, మానసికంగానూ పరిశుద్ధంగా ఉండాలి. స్వచ్ఛంగా ఉండాలి. మానసిక స్వచ్ఛతే మీ శరీరంలో + జీవితంలో శాంతిని, ఆరోగ్య ఐశ్వర్యాలను తెస్తుంది, ప్రవర్తన కాదు. మానసిక పరిశుద్ధత అంటే భావ పరిశుద్ధత అని అర్థం. భావ(గుణ) పరిశుద్ధతే భవ(పరిస్థితి) పరిశుద్ధత, కాబట్టి మానసికంగా ప్రేమ పూర్వకమైన ఆలోచనలు, నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలు, సహాయ సహకార సమన్వయ భరితమైన ఆలోచనలు, శాంతి పూర్వకమైన ఆలోచనలు, అభివృద్ధికి సంబంధించిన ఆలోచనలను కలిగి ఉండాలి. ఇలాంటి ఆలోచనలే చేయాలి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తే ఈ స్థితిని పొందడం పెద్ద విషయం ఏమీ కాదు. ఈ స్థితిని పొందడం శాకాహారులకు మాత్రమే సాధ్యం.

మనిషి ప్రవర్తనలోనూ, భావంలోనూ శాకాహారిగా, ప్రాణాహారిగా ఉండాలి. సరియైన ఆలోచనలే ప్రాణాహారం, సరికాని ఆలోచనలే విషాహారం. ఎందుకంటే ఆలోచన అనేది సూక్ష్మమైన ఆహారం, ఆహారం అంటే శక్తి. మరి ఎలాంటి శక్తులను మనం కలిగి ఉంటామో వాటినే మనం అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

13. మనిషి కేవలం భౌతికంగా, మానసికంగా ప్రాణాహారిగా మారితే సరిపోదు. ఆధ్యాత్మిక తలంలో కూడా ప్రాణాహారిగా మారాలి. తప్పనిసరిగా ! ఆధ్యాత్మికంగా కూడా విషాహారాలు ఉంటాయి. అవి :

1. మా మార్గమే గొప్పది మిగతావి అన్నీ తప్పు, నీఛమైనవి.
2. మా సంస్థే గొప్పది.
3. మీ మార్గంలో లేక మీ సంస్థలో లేనందువలన మిగతా వారిని తుచ్ఛులుగా పరిగణించటం.
4. మీ సంస్థలో నుండి వెళ్ళిపోయిన వారిని దోషులుగా, నేరస్తులుగా చూడటం.

ఇవి అన్నీ కూడా విషాహారాలే. వీటిని తక్షణమే వర్జించాలి.

ఆధ్యాత్మిక విషాహారం గురించి ఓషో ఇలా చెప్తారు.

"ఇక చివరి విషాహారం ఆధ్యాత్మికానికి సంబంధించినది - అదే "ఆత్మ విషం". ఆ ఆత్మకు నిరంతర గమనికే కావాలి. దాన్ని గమనించుకుంటూ ఉంటేనే అది బలపడుతూ ఉంటుంది. నిరంతర ధ్యాసే దాని ఆహారం. అందరూ తమను గమనించి గుర్తించాలనే ఉబలాటం కేవలం రాజకీయ నాయకులకు మాత్రమే ఉంటుందని అనుకోకండి. ఎంత మంది తమను గుర్తిస్తే అంత మంచిదని రాజకీయ నాయకులు మాత్రమే అనుకుంటూ ఉంటారని అపోహ పడకండి. మీరు గుర్తిస్తున్న పరమహంసలు కూడా దీని కోసమే 'తహ తహ' లాడుతున్నారు".

"సన్యాసులకూ, రాజకీయ నాయకులకూ ఏ భేదమూ లేదు, తేడా కొంచెం కూడా లేనే లేదు. అందరి ఆకాంక్షా ఒక్కటే"- ప్రజల గుర్తింపు.

"అందరూ నన్నే గమనిస్తూ ఉండాలి. నా ప్రాపునే ఆశ్రయించాలి" అనే ఆలోచనే వాళ్ళందరూ నిరంతరం చేస్తూంటారు - అదే వారి అహంకారానికి ఆహారం అవుతుంది. అదే అత్యంత సూక్ష్మతరమైన ఓ విషాహారం".

- ఓషో

14. విషాహారాలు మూడు రకాలు అవి : 1. భౌతికం 2. మానసికం 3. ఆధ్యాత్మికం. ఈ మూడు తలాల్లో మనిషి ఈ విషాహారాలను తక్షణమే శాశ్వతంగా వదిలేసి ప్రాణాహారిగా మారాలి. అందరూ ప్రాణాహారులుగా మారేందుకు పరిశ్రమించాలి. సరి అయిన ఆహారం తీసుకుంటే సరి అయిన శక్తి వస్తుంది. సరి అయిన శక్తి వస్తే మన శరీరం + జీవితం సరిగా ఉంటుంది.

15. శాకాహారిగా ఉండడంలో ఇంకో విషయం కూడా ఉంది. అదేమిటంటే ఇతరులను మానసికంగా వేధించడం కూడా మాంసాహారమే. ఇతరుల "మెదడు" తినడం సరి కాదు. జంతువులను తినడం మానేసినపుడు ఇతరులను తినడం(వేధించడం) కూడా మానేయాలి. మన మాటలతో, చేష్టలతో ఇతరులను హింసించడం అనేది కూడా మాంసాహారమే. ఇలా చేయటం తక్షణం మానివేయాలి.

16. శాకాహారులుగా మారండి. అందరినీ శాకాహారులుగా మార్చండి. మీరు అనుభవించాల్సిన కర్మలు ఈ సత్య ప్రచారం ద్వారా సులభంగా వదిలించుకోవచ్చు. మహా గొప్ప మేలు జరుగుతుంది మీకు. మీ జీవితం దివ్యమవుతుంది.

17. శాకాహారులుగా ఉండడం అంటే అహింసకులుగా ఉండడం, అంటే

నిస్వార్థంగా ఉండడం. ఈ నిస్వార్థతయే మీ శరీర ఆరోగ్యాన్ని, మీ జీవితంలో ఆనంద ఐశ్వర్యాలను సృష్టిస్తుంది.

18. గుడ్డు మాంసాహారం కాదు అని అంటూ ఉంటారు. వాస్తవానికి గుడ్డు మాంసాహారమే. గుడ్డులో నుండి పుట్టి పెరిగిన కోడి మాంసాహారం అయినప్పుడు మరి కోడి యొక్క ఉత్పత్తి బీజమైన గుడ్డు శాకాహారం ఎలా అవుతుంది ?! కోళ్ళ ఉత్పత్తికి కాదని, వీటిని తినవచ్చని చెప్పి కేవలం తినేందుకే కోళ్ళ ఫారాలలో గుడ్లను ఉత్పత్తి చేసి అమ్ముతుంటారు. ఇవి కూడా తినకూడదు.

ఉడక బెట్టిన గుడ్లు, ఆమ్లెట్లు, గుడ్డు కలిపిన కేకులు, ఎగ్ పఫ్‌లు ఇంకా ఇతర గుడ్డుకు సంబంధించిన అన్ని పదార్థాలు కూడా మాంసాహారమే. వీటిని తక్షణమే మానివేయాలి.

19. మాంసాహారం వలన బలం వస్తుందనే అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. మాంసాహారం ఏ రకంగా చూసినా బలాన్ని ఇవ్వదు పైగా అనారోగ్యకరం. గమనించి చూడండి, ప్రకృతిలో శాకాహార జంతువులే బలంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఏనుగు.

శాకాహారిగా ఉండటం అంటే యాంత్రికంగా కాదు. ఏదో ఒక శాకాహార కులంలో పుట్టినందువల్ల, యాదృచ్ఛికంగా శాకాహారిగా ఉండడం వలన ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. మీరు శాకాహారిగా ఎందుకు ఉన్నారో, ఉండాలో మీకు స్పష్టంగా తెలిసి ఉండాలి. అవగాహన కలిగి ఉండాలి. స్మృతి పూర్వకంగా మీరు శాకాహారిగా ఉండాలి. అప్పుడే ప్రయోజనం, అభివృద్ధి.

సంపూర్ణ శాకాహారిగా ఉండడం అంటే ముందు భౌతికంగా తినడం మానేయాలి. ఆ తర్వాత మానసికంగా మానెయ్యాలి. మాంసాహారం పట్ల ఉన్న యావను పూర్తిగా తీసెయ్యాలి. tempt కాకూడదు. లొట్టలు వేయకూడదు. మాంసాహారాన్ని తినే వారిని చూస్తూ, వాళ్ళకేం అన్ని తింటారు హాయిగా అని పిసుక్కుని చావద్దు. వాళ్ళు తినేది దరిద్రాలను అని తెలుసుకుని సహజంగా, ఎలాంటి ద్వేషం లేకుండా అవగాహనతో మాంసాహారాన్ని వదలాలి. యాంత్రికత పనికి రాదు. స్మృతి పూర్వకత ఉండాలి.

✪ 20. సంపూర్ణ సమగ్ర శాకాహారి అంటే...

✪ **A** - భౌతికంగా శాకాహారిగా ఉండాలి.

✪ **B** - మానసికంగా శాకాహారిగా మారాలి.

✪ **C** - ఆధ్యాత్మికంగా కూడా శాకాహారిగా ఉండాలి.

✪ **D** - ఎందుకు శాకాహారిగా ఉండాలో పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

✪ **E** - అందరినీ శాకాహారులుగా మార్చేందుకు ప్రయత్నించాలి. అయితే వారిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా, విషయం వివరించి చూడాలి. మారితే మారుతారు లేక పోతే లేదు. కర్మ పండినప్పుడు ఎలాగూ విధిగా మారి తీరుతారు. అప్పటి వరకు చాలా కష్టాలు పడాల్సి వస్తుంది, నరకయాతన అనుభవించాల్సి వస్తుందని మన ధర్మంగా మనం రక్షించే ప్రయత్నం చేయాలి అంతే ! వింటే వింటారు లేకపోతే విని తీరే పరిస్థితి వస్తుంది.

చేతులు కాలక ముందే ఆకులు పట్టుకుంటే మంచిది. కాలిన తర్వాత ఎలాగూ పట్టుకునే తీరాలి అనుకోండి. అది వేరే విషయం !

✪✪✪ 21. మిఖైల్ నైమీ అనే మాస్టర్ శాకాహారం గురించి ఇలా చెప్తాడు - చచ్చిన దానిని తినడం అంటే చావుకి ఆహారం కావడమే. ఇతరులను బాధించి బ్రతకటం అంటే బాధకి ఆహారం కావడమే. వారు చీల్చిన ప్రతి శరీరాన్ని ఎప్పటికైనా తప్పని సరిగా వారి శరీరం తోనే సరిచేయాలని, సరిదిద్దాలని, వారు నాశనం చేసిన ప్రతి ఎముకను వారి ఎముకతోనే మళ్ళీ నిర్మించాలనీ, చిందించిన ప్రతి రక్తపు బొట్టుని వారి రక్తంతోనే తిరిగి నింపాలని సృష్టి నియమం. - మిఖైల్ నైమీ

✪✪✪✪ 22. నేటి మాంసాహారులే రేపటి శాకాహార ప్రచారకులు అవుతారు ! ✪✪✪✪

భూమిని, జంతుకోటిని, వాతావరణాన్ని
పరిరక్షించాల్సిన బాధ్యత మానవులందరిది.
మానవులు అనబడే ప్రతి ఒక్కరు ఇందుకోసమై
ఉద్యమించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.
ఉద్యమించండి. ఉద్యమింప చేయండి.



2. చక్కటి ఆరోగ్యం కోసం, జీవిత కాలాన్ని పెంచుకోవడం కోసం శాకాహారులుగా మారండి !

శాకాహారానికి సంబంధించిన విశేషమైన, విస్తారమైన, విశ్వసనీయమైన, శాస్త్రీయమైన సమాచారం కావాలంటే దయచేసి ఈ క్రింది వెబ్ సైట్లను సందర్శించండి.

✪ 1. www.peta.org

✪ 2. www.islamveg.com

✪ 3. www.goveg.org

✪ 4. www.christianveg.org

✪✪✪ "మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారం నుండి "గుడ్డు మరియు మాంసాహారాన్ని (Animal Foods)" తొలగించడం ద్వారా ఎన్నో హానికరమైన మరియు విష పూరితమైన పదార్థాలను తగ్గించుకో గలుగుతాము. అన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, గుండెకు సంబంధించిన మరియు రక్త నాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఇంకా ఇతర ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపచేసే రోగాలను ఎన్నింటినో రాకుండా, ముందు జాగ్రత్తగా, నివారణ చర్యలు తీసుకోడానికి పెద్దగా శ్రమించనవసరం లేదు. కేవలం శాకాహారులుగా

మారడం ద్వారా పైన పేర్కొన్న వ్యాధులు చాలా వరకు రాకుండా ముందుగానే నివారించవచ్చు. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్స్, మధుమేహం, ఓస్టియోపోరోసిస్, ఊబకాయం, ఇంకా ఇతర వ్యాధులు అన్నీ కూడా మాంసాహారానికి మరి డైరి ఉత్పత్తులకు సంబంధించి ఉన్నాయి."

- డాక్టర్ టి. కోలిన్ క్యాంప్ బెల్ - న్యూట్రిషనల్ రీసెర్చర్, కార్నెల్ యూనివర్సిటి, చరిత్రలో సుదీర్ఘమైన "వ్యాధుల వ్యాప్తి మరియు నివారణ" అనే అంశంపై శాస్త్రీయ మరియు వైద్య దృక్పథంతో పరిశోధన చేసే విభాగానికి "డైరెక్టర్" - www.peta.org వారి సౌజన్యంతో.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(WHO) శాకాహారులకంటే మాంసాహారులకే "క్యాన్సర్" వచ్చే అవకాశం అధికంగా ఉందని ఎప్పుడో తెలిపింది.

ఏ విధంగా చూసినా పటిష్టమైన ఆరోగ్యానికి శాకాహారమే దారి అని ప్రపంచ ప్రసిద్ధ డాక్టర్లు పరిశోధించి చెప్తున్నారు. శాకాహారంలో ఉన్నన్ని పోషక విలువలు మాంసాహారంలోని దేనిలోనూ లేవు. పైగా అది హానికరం, భయంకరం. మాంసాహారం అనేది పూర్తి స్థాయి నెగెటివ్ ఆహారం. గుడ్డు, మాంసాహారం బలం అనే భావన ఒక పెద్ద భ్రమ. శాకాహారమే బలవర్ధకమైనది. శాకాహారమే బలం.

వివరాల కోసం పక్క పేజిలోని "పోషక విలువల పట్టిక"ను చూడండి.

2.1 - పోషక విలువల పట్టిక

ఆహారానికి ఉపయుక్తమైన, 100 గ్రాములకు ఈ విలువలు తీసుకోబడ్డాయి. ఎనర్జి కిలో క్యాలరీలలో తెలుపబడింది.

శాకాహార పట్టిక

పదార్థం	ప్రోటీన్స్	కార్బోహైడ్రేట్స్	మినరల్స్	డయేటరి ఫైబర్	కొవ్వు	ఎనర్జి
పప్పు దినుసులు	9.8 - 28.2	16.9 - 60.9	1.0 - 3.5	8.2 - 28.3	0.5 - 5.6	116 - 372
గోధుమ పిండి	12.1	69.4	2.7	12.5	1.7	341
బియ్యం (Milled)	6.8	78.2	0.6	4.1	0.5	345
సోయా బీన్స్	43.2	20.9	4.6	23.0	19.5	432
కూరగాయలు	0.2 - 27.0	1.4 - 83.1	0.1 - 15.3	1.1 - 16.3	0.1 - 9.6	10 - 364

మాంసాహార పట్టిక

మేక మాంసం	21.4	- NILL -	1.1	- NILL -	3.6	118
చికెన్	25.9	- NILL -	1.3	- NILL -	0.6	109
గుడ్డు	13.3	- NILL -	1.0	- NILL -	13.3	173
బీఫ్ మాంసపు కండ	22.6	- NILL -	1.0	- NILL -	2.6	114
పంది మాంసపు కండ	18.7	- NILL -	1.0	- NILL -	4.4	114

పైన తెలిపిన విలువలు నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ - NIN (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్, హైదరాబాద్) వారి "న్యూట్రీటివ్ వ్యాల్యూ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్స్" అనే పుస్తకంలో నుండి తీసుకోబడ్డాయి.

❖ ❖ ❖

3. జంతువుల భాష తెలుస్తుంది - మనుషులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు

- ప్రొఫెసర్ డానియెల్ పాలీ (బ్రిటిష్ కొలంబియా విశ్వ విద్యాలయం)

2056 నాటికి మనం గ్రహాంతర జీవుల ఉనికిని తెలుసుకోగలం.

అన్ని జంతువుల మనసులోని భావాల్ని గ్రహించగలం.

మనుషులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు.

ఏ అవయవాన్నయినా వైద్యులు కృత్రిమంగా తయారు చేయగలరు.

మానవుడి జీవిత కాలం 40 శాతం మేర పెరుగుతుంది.

లండన్ : ఎవరో జ్యోతిష్కుడు చక్రం వేసి చెప్పిన విషయాలు కావివి. శాస్త్ర రంగంలో ప్రస్తుత పరిశోధనల్ని విశ్లేషించి, దూరదృష్టితో 40 మంది ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తలు వేసిన అంచనాలివి. న్యూసైంటిస్ట్ పత్రిక యాభయ్యేళ్ళ ఉత్సవాలు జరుపుకొంటున్న సందర్భంగా... మరో యాభయ్యేళ్ళ తర్వాత ప్రపంచం ఎలా ఉండబోతోందో వారు ఊహించారు. వాటిలో రెండు విశేషాలివి :

✪✪✪ **1.** జంతువుల మనస్సుల్లో ఉన్న ఆలోచనలను తెలుసుకోగల, వాటి అర్థాన్ని మన మెదడుకు చేరవేయగల పరికరాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. ముందుగా కోతుల విషయంలో ఇది

సాకారమవుతుంది. ఆపై మిగతా క్షీరదాలు, చేపల వంటి వెన్నెముక గల అన్ని జీవుల భావాలనూ తెలుసుకునే పరికరాలు వస్తాయి. జంతువుల ఆలోచనలు స్పష్టంగా తెలియడం వల్ల వాటిని చంపి తినడం తప్పనే భావన మనుషుల్లో పెరిగిపోతుంది. మానవులంతా శాకాహారులుగా మారిపోతారు.

- ప్రొఫెసర్ డానియెల్ పాలీ (బ్రిటిష్ కొలంబియా విశ్వ విద్యాలయం)

2. ప్రస్తుతం గ్రహాంతర జీవుల ఉనికిని కనుగొనేందుకు అవసరమైన సాధనాల తయారీలో మనం నిమగ్నమై ఉన్నాం. వచ్చే యాభయ్యేళ్ళలో వాటి ఉనికిని కనుగొనగలం. అంగారకుడిపై ఘనీభవించిన స్థితిలో ఉన్న మృత జీవులను గుర్తించే అవకాశం ఉంది. గురుడికి ఉపగ్రహమైన యూరోపాపై కూడా ఇలాంటి జీవులు ఉండవచ్చు. ఆ జీవుల లక్షణాలను అధ్యయనం చేస్తే, మన భూమిపైనే ప్రాణాలతో ఉన్న గ్రహాంతర జీవుల్ని కూడా మనం గుర్తించే వీలుంది. ప్రస్తుతం భూమిపై ఉన్న సూక్ష్మ జీవులన్నీ ఇక్కడివేనా, వేరే గ్రహం నుంచి వచ్చినవా అనేది చెప్పడం సాధ్యం కావడం లేదు. యాభయ్యేళ్ళలో అది తప్పక సాధ్యపడుతుంది.

- ప్రొఫెసర్ ఫ్రీమన్ డైసన్ (ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ అడ్వాన్స్‌డ్ స్టడీ, ప్రిన్స్‌టన్),
క్రిస్ మెక్‌కే (నాసా అంతరిక్ష శాస్త్రాల విభాగం),
పాల్ డేవిస్ (అరిజోనా స్టేట్ యూనివర్సిటీ).

- ఈనాడు దిన పత్రిక, 22 నవంబర్ 2006 సౌజన్యంతో



4. ఇస్లాం మతంలో మాంసం తినాలన్న నిర్బంధమేమీ లేదు

ఇస్లాం మతంలో మాంసం తినాలన్న నిర్బంధమేమీ లేదు. సాక్షి దిన పత్రిక (21 జూన్ 2008) సౌజన్యంతో. ఎస్.ఎం. మలిక్ గారు, ఖురాన్ అనువాదకులు, సాక్షి దిన పత్రికలో "ఇస్లాం – సందేహం" అనే శీర్షికను నిర్వహిస్తున్నారు. ఒక ముస్లిం సోదరుడు అడిగిన ప్రశ్నకు మలిక్ గారు ఇచ్చిన సమాధానమే ఇది.

ప్రశ్న : మాది చాలా సంప్రదాయ కుటుంబం. ప్రవక్త సూచనలు తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తాము. నాకు గోమాంసం తినడం ఇష్టం ఉండదు. కానీ మా పెద్దలు ఇది ప్రవక్త ఆజ్ఞ అని ప్రతి ముస్లిం రంజాన్, బక్రీద్ వంటి పర్వ దినాల్లో దీనిని తప్పకుండా తినాలని బలవంతంగా తినిపిస్తారు. నిజంగా ఇది ప్రవక్త ఆజ్ఞేనా ? - జావెద్ పాషా, హైదరాబాద్.

✪ జవాబు : ముస్లిములలో పేరుకుపోయిన ఇటువంటి అప నమ్మకాల కారణంగానే ముస్లిమేతర సోదరుల్లో అనేక అపోహలు, అపార్థాలు చోటు చేసుకున్నాయి. ముస్లిములు గోమాంసం తినాలన్న ప్రవక్త (స) ఆదేశమేదీ లేదు. రంజాన్, బక్రీద్ వంటి పండుగల్లో తినాలన్న నిర్బంధం అంతకన్నా లేదు. మీకు ఇష్టం లేకపోతే మీరు జీవితాంతం తినకుండా గడిపే స్వేచ్ఛ మీకుంది. నిజానికి గోమాంసమే కాదు. మరే మాంసమయినా తినాలన్న నిర్బంధమూ లేదు. మీరు శాకాహారిగా ఉంటూ విజమయిన ముస్లిమ్ జీవితం గడిపే అవకాశం ఉంది.



5. దేవుళ్ళు బలి అడగరు !

దైవం అంటే ఏమిటి ?

మానవులకు, సర్వ జీవ కోటికి మాతా, పిత దైవం.

దేవతను తల్లి అంటారు. దేవుడిని తండ్రి అని అంటారు.

మరి తల్లిదండ్రులు ఎక్కడైనా తమ సంతానాన్ని బలి కోరుతారా ??!!

ఉదాహరణకు మీరు మీ పిల్లల బలి కోరుతారా ??!!

ఉదాహరణకు అని నేను అన్నందుకే నా మీద కోపం వస్తుంది. కేవలం ఉదాహరణ మాత్రం ! సాధారణ మానవులే తమ పిల్లల సంక్షేమాన్ని కోరుతారు. అలాంటిది దేవతలు లేక దేవుళ్ళు తమ పిల్లలైన జంతువులను బలి కోరుతారా ?!?!

కొత్త ఇళ్ళు లేక భవనాలు నిర్మించి అందులో నివసించబోయే ముందు బలులు ఇస్తుంటారు. నూతన గృహం అంటే ఏమిటి ? మన జీవితానికి ఆధారం, ఆశ్రయం. అలాంటి గృహ ప్రవేశానికి ముందు బలి ఇవ్వడం అని అంటే ఒక ప్రాణిని హత్య చేస్తున్నట్లే. బలి పేరిట హత్య చేయబడిన ఆ ప్రాణి యొక్క "ఉసురు" ఆ ఇంటికి లేదా భవనానికి లేదా ఆ కాంప్లెక్స్‌కు చుట్టుకుంటుంది. ఇక ఆ ఇంటి యజమానులు మరియు ఆ ఇంట్లో నివాసం ఉండబోయే వారు ఆ కర్మను అనుభవించాలి. ఇంట్లో ఉన్న వాళ్ళు శాకాహారులైతే ఏమీ కాదు.

దుకాణాలు లేక ఫ్యాక్టరీలు లేక సినిమా హాళ్ళు లేక ఇతర నిర్మాణాలు చేసి ప్రారంభానికి ముందు "బలి" ఇస్తుంటారు. ఇది ఎంత అసమంజసం ! ఒక ప్రాణి నిండు జీవితాన్ని "బలి" ఇవ్వడం అనేది "హత్యా గుణాన్ని" ప్రకటిస్తుంది. కనికరం లేని గుణాన్ని, దయ లేని గుణాన్ని, జంతుకోటి జీవితాలు అసలు జీవితాలే కాదనే నిర్లక్ష్యపు గుణాన్ని ప్రకటిస్తుంది, బలులు ఇచ్చేవారు, అందుకు సహకరించిన వారు తాము కలిగి ఉన్న గుణాలచే, తాము కూడా బలి అవుతారు. అంతకంతా అనుభవిస్తారు. మనం మనుషులం, రాక్షసులం కాదు. మనది మానవ జాతి, రాక్షస జాతి కాదు.

పండుగ రోజుల్లో అమ్మవారి పేరు చెప్పి బలులు ఇస్తుంటారు. అసలు బలి అడిగితే, ఆమె అమ్మ ఎలా అవుతుంది ? అమ్మ అంటే అర్థం ఏమిటి ? "అమ్మ" అనే పదానికి అర్థం తెలిసిన వాళ్ళెనా ఈ పని చేసేది. అమ్మ తన పిల్లలైన జంతువుల బలి కోరుతుందా ??!!

అమ్మ అలా కోరనే కోరదు. అమ్మ వారి పేరు మీద జరుగుతున్న పూర్తి స్థాయి. అజ్ఞానపు చర్య – బలి.

మీకు మంచి జరగాలంటే బలులు కాదు ఇవ్వాల్సింది. మీకు మంచి జరగాలని కోరుకుంటూ, ప్రాణాలు తీయకూడదు. ఇది మంచి ఎలా అవుతుంది ??!!

మీకు మంచి జరగాలంటే, మంచి చేయాలి. అన్నదానం చేయండి, వస్త్రదానం చేయండి, ధన దానం చేయండి లేదా ఇతర సహాయ సహకారాలు

చేయండి. అవసరాలు ఉన్న వాళ్ళకు ఈ భూమి మీద కొరత లేదు. వాళ్ళ అవసరాలు తీర్చి వాళ్ళ జీవితాలు నిలబెట్టండి.

మనం ఏం చేస్తే అది మనకు లక్ష రెట్లుగా తిరిగి వస్తుంది. ఒక బలి ఇస్తే, మనం కూడా ఎన్నో సార్లు బలి కావాల్సి వస్తుంది.



6. శాకాహారం శ్రేష్ఠం

- సాక్షి దిన పత్రిక, 22 జులై 2008
(సందేశం : కె. ఉషశ్రీ గారు,) సౌజన్యంతో....

పూర్వం భయంకరమైన కరవు సంభవించింది. సుమారు వంద సంవత్సరాలపాటు వర్షాలు కురవలేదు. దాని కారణంగా భూములు బీడువారి పంటలు పండలేదు, గడ్డి కూడా మొలవక పోవడంతో పశువులు మేత దొరక్క ఆకలితో అలమటించాయి. అసలు పచ్చదనం అనేదే లేకుండా పోయి, మనిషిని - మనిషి పీక్కుతినేంత కరువొచ్చి పడింది. ప్రజలకే కాదు. ఆ దుస్థితి చూసి దేవతలకు కూడా ఏం చేయాలో తెలియక ఆ ఆదిపరాశక్తిని ప్రార్థించారు. అప్పుడామె వందేళ్ళపాటు ఎడతెరపి లేకుండా వర్షాలను కురిపించింది. మళ్ళీ ప్రపంచమంతా పచ్చదనంతో కళకళలాడింది. అప్పుడు ప్రజలు ఆ పరాశక్తికి రకరకాల కూరగాయలను, ఆకు కూరలను మెడలో దండలుగా వేసి ఆమెకు పళ్ళు - ఫలాలను నైవేద్యంగా సమర్పించి పూజలు చేశారు. శాకములతో పూజింపబడి, వాటి ప్రాశస్త్యం గురించి ప్రపంచానికి వెల్లడి చేసింది కాబట్టి ఆ రోజునుండి ఆ తల్లి 'శాకంబరి'గా పిలవబడింది. అమ్మవారిని పూజిస్తే సకల కోరికలు నెరవేరుతాయి. (పూజిస్తే అని అంటే ఇక్కడ అర్థం ఆమెను గౌరవిస్తే, ఆమె చెప్పింది ఆచరిస్తే, ఆమె శాకాహారాన్ని సూచించింది కాబట్టి శాకాహారులుగా మారితే అప్పుడు అన్ని కోరికలు నెరవేరుతాయని అర్థం. అంతే కాని అమ్మ వారికి ఓ దీపం వెలిగించి, గంట కొట్టి హారతిచ్చి, ఒక దండం పెట్టి మళ్ళీ మాంసాహారం తినమని కాదు అర్థం.)

ఈ కథకి ఇంకో అంతరార్థం.............. పూర్వం నుంచి ఇప్పటి వరకూ కూడా అమ్మవారికి, గ్రామ దేవతలకు జంతు బలులిస్తూ, మాంసాహారాన్ని భుజించే వారికి అది తప్పు అని బాహాటంగా చెప్పడమే. అసలు ఆ తల్లి జంతు బలులు కోరదని, అలాంటివి అసలు ఆమెకు ఇష్టం ఉండదని తెలుస్తోంది. శాస్త్ర ప్రకారం శాకాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుంటే ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా శాకాహార విశిష్టత ఆ తల్లే స్వయంగా మానవులకి బోధించింది.



7. జంతువుల / పక్షుల స్వేచ్ఛను హరిస్తే మన స్వేచ్ఛ కూడా పోతుంది

ప్రియ మిత్రులారా ! చాలా మంది జంతువులను ముఖ్యంగా పక్షులను పంజరాల్లో బంధించి ఉంచుతారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం, ఎందుకంటే...

ఒక విశ్వ సూత్రం ఇలా చెబుతుంది, "మనం ఏ గుణాలనైతే కలిగి ఉంటామో సరిగ్గా same to same అవే పరిస్థితులను మనం అనుభవిస్తాం" అని.

స్వేచ్ఛగా విహరించే ఒక పక్షిని వల వేసి పట్టి, దాని రెక్కలు కత్తిరించి లేదా ఈకలు పీకి వాటిని పంజరాల్లో బంధించి ఉంచుతారు. ఆ పంజరం మహా అంటే ఒక అడుగో లేక రెండడుగుల వ్యాసం కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఎంత దారుణమో ఒకసారి ఆలోచించండి. వాటిని బంధించడంలో ఎందుకు మనకు అంత ఆసక్తి ? వాటిని బంధించి ఆనందించడం అనేది "శాడిజం" ! ఎవరైతే పంజరాల్లో పక్షులను పెంచుతున్నారో వారిని కూడా ఒక చిన్న గదిలో బంధిస్తే ఎలా ఉంటుంది ? వాస్తవానికి ఇదే జరుగుతుంది.

పంజరాల్లో పక్షులను, ఇతర జంతువులను పట్టి బంధించి వాటి స్వేచ్ఛను హరించే వారు తమ నిజ జీవితంలో స్వేచ్ఛను కోల్పోతారు.

తమ జీవితం పైన సాధికారతను కోల్పోతారు. ఎందుకంటే "మీరు ఏం చేస్తారో మీకూ అదే జరుగుతుంది" అనేది విశ్వ సూత్రం. ఇంకా సరిగ్గా చెప్పాలంటే "మీరేం చేస్తారో అంతకు వెయ్యి రెట్లు అనుభవిస్తారు" అనేది కరెక్ట్ !

పక్షులకు భూమిపైన ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. పక్షిజాతి మాత్రమే ఎగరగలదు. వినీలాకాశంలో, చెట్లల్లో, కొండల్లో, కోనల్లో, అడవుల్లో, తోటల్లో అక్కడా ఇక్కడా అని లేకుండా, ఎక్కడంటే అక్కడ స్వేచ్ఛగా విహారం చేసే అవకాశం పక్షిజాతికి మాత్రమే ఉంది.

అంతటి స్వేచ్ఛను అనుభవించే అధికారాన్ని, హక్కును, సామర్థ్యాన్ని పుట్టుకతోనే సహజంగా తెచ్చుకున్న పక్షిని ఒక చిన్న పంజరంలో వేసి బంధించి వాటిని పెంచడం అనేది మా హాబి అని చెప్పడం ఎంత వరకు సమంజసం ???

మనం మనుషులం. మనకు జీవితం ఉన్నట్టే వాటికి కూడా జీవితం ఉంది. ఏ "గుణం" ద్వారా, ఏ "అవగాహన" ద్వారా, ఏ "జ్ఞానం" ద్వారా, ఏ "నిర్ణయం" ద్వారానైతే మనం పక్షుల జీవితాలను లెక్క చేయటం లేదో, వాటి జీవితాలను అసలు జీవితాలే కాదు అన్నట్టు చూస్తామో, అదే "గుణం" మన పట్ల కూడా వర్తించి మన జీవితంలోని స్వేచ్ఛను కోల్పోతాం, సాధికారతను కోల్పోతాం.

చాలా చిన్న, చిన్న గాజు కుండీలలో చేపలను పెంచుతూ ఉంటారు ఇది కూడా సబబు కాదు. మీ ఇంటి అలంకరణ కోసం మీరు ఇతర జీవాలను బంధించి వాడుకుంటే, మీరు కూడా మీ జీవితంలో బంధించబడి

అలంకరణ వస్తువుగా మారుతారు చేపల్లాగే ! చేపలను బంధించి అలంకరించడం "శోభ" అని మీరు అనుకుంటారు, అయితే అది మీకు "క్షోభను" ఇస్తుంది. "**అక్వేరియాలు శోభ కాదు క్షోభ**" ! దయచేసి వాటి గురించి, వాటి జీవితం గురించి ఆలోచించండి. అవి ఎంతో బాధ పడుతూ ఉంటాయి. ఎంతో క్షోభను అనుభవిస్తూ ఉంటాయి. ఎంతగానో దుఃఖిస్తూ ఉంటాయి. ఆ "కర్మ" అంతా మీకు చుట్టుకుంటుంది. అంతకు అంతా మీరు అనుభవిస్తారు.

ఇంకా రక రకాల పెంపుడు జంతువులను పెంపకం అనే పేరుతో బంధించి ఉంచుతారు. ఇది ఎంత మాత్రమూ సరికాదు. కుక్కలు, పిల్లులు మొదలైన వాటిని పెంచవచ్చు. అయితే వాటిని మీ పిల్లల లాగా చూసుకోగలిగితేనే పెంచండి లేక పోతే లేదు. ఎట్టిగా పెంచవద్దు. మీకు వీలు కాదంటే పెంచాల్సిన అవసరం ఏముంది ? మీకు వీలు లేదు, ఓపిక లేదు అని అంటే ఎందుకు మరి పెంచడం ?

చిలుకలను పంజరంలో బంధించి ఉంచినందుకే "సీతమ్మ" వారికి అశోక వనంలో బంది కావాల్సి వచ్చింది అనే కథ ఒకటి ప్రాచుర్యంలో ఉంది. రావణుడు సీతమ్మను బంధించడానికి ఎన్నో ఇతర దివ్య కారణాలు ఉన్నాయనుకోండి, అయితే ఈ కారణం కూడా ఒకటిగా చెబుతారు. అంతటి సీతా మహా సాధ్వియే తన జీవితంలో స్వేచ్ఛ, సాధికారతలు కోల్పోయిందంటే ఇక మామూలు మనుషుల సంగతి చెప్పడానికేముంది !

ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఏ జీవులను బంధించి ఉంచరాదు. మన రాక్షసానందానికి "పెంపకం" అనే పేరు పెట్టి పక్షుల, జంతువుల జీవితాలను హరించి వేయడం మనకే ప్రమాదం. చాలా ప్రమాదం.

మనకు ఏ గుణాలు, ఏ భావాలైతే ఉంటాయో వాటినే మనం అనుభవించాలి అనే విషయాన్ని మరువద్దు.

పక్షులకు, జంతువులకు స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలి, అసలు మనం ఎవరం వాటికి స్వేచ్ఛనివ్వడానికి ?! అని ఆలోచించండి. వాటి స్వేచ్ఛకు మనం భంగం కలిగించరాదు.

"మీకు ఏం కావాలంటే అది చేయండి" అని ఒక విశ్వ సూత్రం చెబుతుంది. స్వేచ్ఛ కావాలంటే స్వేచ్ఛనివ్వండి, బంది కావాలంటే బంధించండి. అయితే గుర్తుంచుకోండి "మీరు ఏం చేస్తారో అది అంతకు వేయి రెట్లుగా పొందుతారు" !!

మీ ఇంట్లో ఏవైనా పక్షులు గానీ, చేపలు గానీ ఉంటే వాటికి స్వేచ్ఛనివ్వండి. పక్షులను ఊరవతలకి తీసుకుపోయి వదిలేయండి, చేపలయితే శుభ్రమైన జలాశయాల్లో వదిలేయండి. ఇతర ఏవైనా జంతువులు పెంపకం లేదా హాబీ అనే ముసుగులో బంధించబడి ఉంటే గనక వాటికి స్వేచ్ఛను అందించండి. ఇది ఎంత త్వరగా చేస్తే అంత మంచిది. ఇతర ప్రాణుల పట్ల కనికరం లేని వారు అదే గుణం చేత తమ జీవితంలో నరకయాతనను అనుభవిస్తారు. మరి విషయం తెలియక తప్పు జరిగి పోయింది ఎలా అంటే, కంగారు పడాల్సిన అవసరమేమి లేదు. కేవలం మీ అవగాహన సరిపోతుంది. ✪ "అవగాహన" వచ్చిందంటే చాలు మీరు "కర్మ" అనుభవించాల్సిన అవసరం లేనే లేదు. "అసలు ఏ కర్మలు కూడా ఎవరూ అనుభవించాల్సిన అవసరం లేదు గాక లేనే లేదు" అంతా అవగాహన కోసమే ! మరి వాటిని వేరే వాళ్ళు పట్టుకుంటారేమో అని అంటే, అది మీకు అనవసరం, వాళ్ళు

పట్టుకుంటే వాళ్ళ కర్మను వాళ్ళే అనుభవిస్తారు, మీకెందుకు ! ముందు మీ సంగతి చూసుకోండి. ఈ సత్యాలను అందరికీ చెప్పండి, పక్షుల, చేపల, జంతువుల స్వేచ్ఛ కోసం ఉద్యమించండి. దీని వలన మీకెంతో స్వేచ్ఛ, సాధికారత లభిస్తాయి. మీకెంతో శ్రేయస్కరం జరుగుతుంది. మీ కర్మలు పోతాయి. కర్మ ప్రక్షాళనకు "సేవ" అత్యున్నతమైన, అత్యుత్తమమైన మార్గం. పరమ పవిత్రమైన మార్గం.

మనం హృదయం గల మనుషులం. ఆలోచించి అవగాహనతో ప్రవర్తిద్దాం, మనుషులమైన మనం మనుషులు గానే జీవిద్దాం !

అందరికీ అవగాహన వచ్చుగాక !

సర్వులకు స్వేచ్ఛ, సాధికారతలు లభించుగాక !



8. టూత్‌పేస్ట్‌లో ఏమేం ఉంటాయి ?

టూత్‌పేస్ట్‌లకు సంబంధించి చాలా మందికి తెలియని రహస్యం ఒకటుంది. ఏవో కొన్ని ఆయుర్వేద ఉత్పత్తుల్లో తప్పించి, మిగతా టూత్‌పేస్టుల్లో సాధారణంగా....... మురికిని తొలగించేందుకు ఉపయోగపడే సోడియం లారిల్ సల్ఫేట్, దంతాలను శుభ్రం చేసే ఒక పదార్థం, టూత్ పేస్ట్‌ని కాస్త రుచికరంగా మార్చే పదార్థం, మెత్తని సిలికా లేదా జిగురు పొడి, ఫ్లోరైడ్ ఆధారిత రసాయనాలు, ఇంకా యాస్పిరిన్‌కి సంబంధించిన ఒక రసాయనము ఉంటాయి. ఆయా పదార్థాలు ఏవేవి ఎంతెంత ఉండాలనే దాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేస్తారు.

వీటితోపాటు టూత్‌పేస్టుల్లో గ్లిసరిన్‌ని కూడా కలుపుతారు. ఈ పదార్థాన్ని మొక్కల నుంచి గాని జంతువుల నుంచి గాని సేకరిస్తారు. ఒక వేళ అది జంతువుల నుంచి తయారయ్యే ఉత్పత్తి అయినట్లయితే సాధారణంగా అది ఎద్దుమాంసం నుంచి గాని, పంది మాంసం నుంచి గాని వచ్చినదై ఉంటుంది. అంటే టూత్‌పేస్టుల్లో కూడా శాకాహార టూత్‌పేస్టులు, మాంసాహార టూత్‌పేస్టులు అని రెండు రకాలవి ఉన్నాయన్న మాట. వనమూలికలతో తయారయ్యే టూత్‌పేస్ట్‌లు, గ్లిసరిన్ లేకుండా ఉండే టూత్‌పేస్టులు శాకాహార టూత్‌పేస్టుల కిందికి వస్తాయి.

– సాక్షి దిన పత్రిక సౌజన్యంతో......

(కిడ్స్ స్పెషల్, పేజ్ నం. 34, తేది : 19 జులై 2008)



పార్ట్ - 3

సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ రిపోర్ట్స్ యొక్క వివరాలు మరియు ధ్యాన లాభాలు

1. ధ్యానం అంటే

1. గురువు చెప్పింది చేయడమే ధ్యానం. గురువు ఏది చెబితే అది.

2. ధ్యానం అంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని అభ్యసిస్తూ, ఆ యొక్క సూత్రాలను ఆచరించడమే.

3. నీ నిజ తత్వమే, నీవై జీవించడమే ధ్యానం.

4. ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని అంతరంలో అనుభవం పొందే సాధనా విశేషమే ధ్యానం.

5. ధ్యానం అంటే ప్రక్షాళణా ప్రక్రియ.

6. ధ్యానం అంటే సాధన, సాధన అంటే పరివర్తన, పరివర్తన అంటే అభివృద్ధి.

7. ధ్యానం అంటే ఏదో మొక్కుబడిగా రోజూ కాసేపు ఓ అరగంటో, గంటో సాధన చేసి, ఆ తర్వాత మడిచి మూలకు పెట్టేసేది కాదు ! ధ్యానం అంటే ఎరుక, శాశ్వతమైన ఎరుకతో జీవించడమే ధ్యానం !

8. ధ్యానం అంటే నీలో నీవు అంతర్గత సమతుల్యతను సాధించడమే.

9. ధ్యానం అంటే నీతో నీవు శృతిని పొందడమే.

10. ధ్యానం అంటే అవగాహన.

11. మీతో మీరు ఉండడమే ధ్యానం.

12. మీరు మీరుగా ఉండడమే ధ్యానం.

13. ధ్యానం అంటే విడుదల.

14. ధ్యానం అంటే విముక్తి.

15. ధ్యానం అంటే సంభవం. భావాన్ని(ఆలోచనను లేక సంకల్పాన్ని) భౌతికంగా సంభవం చేసే ప్రక్రియను ధ్యానం అని అంటారు.

16. ధ్యానం అంటే సేవ. ఆధ్యాత్మిక సేవయే ధ్యానం. అన్ని ధ్యాన పద్ధతుల్లో కెల్లా సర్వోత్తమమైనది "సేవా ధ్యానం" ! సేవ చేయడం అంటే ధ్యానం చేయడమే ! సత్య(ధ్యాన) ప్రచారం చేయడాన్ని మించిన సాధన లేదు.



2. ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది అనే విషయానికి సంబంధించిన సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ రిపోర్ట్స్ యొక్క వివరాలు

ధ్యానం పైన ప్రపంచంలో జరిగే వివిధ
శాస్త్రీయ పరిశోధనలను ప్రచురించి ప్రజలకు
మహోపకారం చేస్తున్న పత్రికలన్నింటికీ
ముఖ్యంగా ఈనాడు, సాక్షి దిన పత్రికలకు
MTV హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలను అర్పిస్తోంది.



2.1 - ధ్యానంతో ఎయిడ్స్‌కు చెక్

- సాక్షి దిన పత్రిక, పేజ్ నం. 20,
తేది : 27 జులై 2008 సౌజన్యంతో......



ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులలో వ్యాధి తీవ్రతను ధ్యానం తగ్గిస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఎయిడ్స్‌ను కలిగించే వైరస్‌లు రోగి ఒత్తిడి సమయంలో మరింత విజృంభిస్తాయని వాటిని అరికట్టాలంటే మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటమే మార్గమని చెబుతున్నారు. లాస్ ఏంజిల్స్‌లోని ఒక సెమినార్‌లో 48 మంది హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ రోగులకు ఎనిమిది వారాలపాటు ధ్యానం చేయించినపుడు వారిలో సీడీ4టీ కణాల సంఖ్య ఏమాత్రం తగ్గలేదని రుజువైందని చెప్పారు. అంతేకాక వ్యాధిని నిరోధించడానికి అత్యంత చవకైన మార్గం ధ్యానమేనని, ఇది మనలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొదిస్తుందని సూచిస్తున్నారు. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే సీడీ4టీ(లింఫోసైట్లు) కణాలను రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధికారక వైరస్‌లు మెల్లగా తినివేయడంతో వ్యాధి మరింతగా పెరుగుతుంది. అంతే కాక ఒత్తిడికి లోనైన సమయంలో సీడీ4టీ కణాలు తగ్గిపోయే చర్య మరింత వేగవంతమవుతుంది. ఒక మాటలో చెప్పాలంటే ఒత్తిడి వల్ల వ్యాధి తీవ్రత

పెరుగుతుంది. ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ధ్యానం సులువైన మార్గమని ఇప్పటికే రుజువైనందున వైరస్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ధ్యానాన్ని ఆశ్రయించడం మేలని కసిన్ సెంటర్ ఫర్ సైకోన్యూరో ఇమ్యునాలజీ పరిశోధకులు డేవిడ్ క్రిస్‌వెల్ చెబుతున్నారు.





2.2 - రోజూ ఓ గంట ధ్యానం చేయండి...

- ఈనాడు ఆదివారం బుక్, పేజ్ నం. 9 & 10
తేది : 7 సెప్టెంబర్ 2008, ధ్యానానందం / ధ్యాన వైద్యం సౌజన్యంతో....



✪✪✪ 'రోజూ ఓ గంట ధ్యానం చేయండి'... ఈ మాట ఏ బాబాలో, గురూజీలో చెబితే ఆశ్చర్యం లేదు. క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్, హృద్రోగం లాంటి ప్రాణంతక సమస్యలతో బాధపడుతున్న రోగులకు చేయి తిరిగిన వైద్య నిపుణుల సిఫార్సిది. అలాగని వాళ్ళకు ధ్యానమంటే ప్రత్యేకమైన అభిమానమేం లేదు. అంతర్జాతీయ పరిశోధకులు ధ్యానంలోని గొప్పదనాన్ని రూఢిగా చెబుతుంటే వాళ్ళు మాత్రం ఏం చేస్తారు. ఏడాదీ రెండేళ్ళు కాదు. ముప్పై ఏళ్ళ పరిశోధన ఫలితమిది. ✪✪✪

ఒత్తిడికి ధ్యానాన్ని మించిన మందు లేదు అని ఒప్పేసుకుంటారు 'డిస్ట్రక్టివ్ ఎమోషన్స్' రచయిత డానియెల్ గోల్‌మాన్. భావోద్వేగాలు ఆరోగ్య వ్యవస్థ మీదా ప్రభావం చూపుతాయి. కోపమైతే మహా శత్రువు. కోపంతో ఊగిపోతున్నప్పుడు గుండెకు రక్తాన్ని పంప్ చేసే సామర్థ్యం తగ్గుతుందట. దీంతో హృద్రోగ సమస్యలు పుట్టుకొస్తాయి. మెదడులోని స్వయం నియంత్రిత నాడీ వ్యవస్థలో ఉన్న కొన్ని భాగాల్ని చైతన్యపరచడం ద్వారా ధ్యానం... మన నియంత్రణలో లేని రక్తపోటు, జీర్ణక్రియ వంటి చర్యలపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది.

ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు ఒత్తిడికి, చికాకులకు, భయ ద్వేషాలకు కారణమైన మెదడులోని నాడులు మగతలోకి జారిపోతాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడమొక్కటేనా, అవసరమైతే ధ్యానం మెదడుకు పాఠాలు చెబుతుంది. దాని పని తీరునూ మార్చేస్తుంది. బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్ లాంటి ఆధునిక విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాక, ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు మెదడులో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవడం చాలా సులభమైపోయింది. కొత్త, కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి.

వంద మంది ఖైదీలకు విపస్సన ధ్యానం నేర్పిస్తే..... అందులో సగానికిపైగా కొత్త జీవితం ప్రారంభించినట్టు ఆధారాలున్నాయి. ధ్యానం మనిషిలో ప్రేమను, దయాగుణాన్ని కూడా పెంపొందిస్తుంది. సాధకుల మెదళ్ళలోని 'లింబిక్ సిస్టమ్' మిగతా వారిలో కంటే చురుగ్గా ఉంటుంది. ప్రేమ, సహనం తదితర ఆదేశాలు ఈ భాగం నుంచే వెళ్తాయి. ధ్యానం ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్ తీవ్రతనూ తగ్గిస్తుందని అమెరికన్ యూరాలాజికల్ అసోసియేషన్ ప్రకటించింది.

మిగతావారితో పోలిస్తే, రోజు ఓ గంట ధ్యానం చేస్తున్న వారికి రోగ నిరోధక శక్తి చాలా ఎక్కువట. రక్తపోటు నియంత్రణలోకి రావడమన్నది ఓ సమస్యే కాదు. శృంగార జీవితంలో వయాగ్రా అవసరమే ఉండదు. ధ్యానాన్ని ప్రారంభించిన కొద్ది వారాల్లోనే ఎయిడ్స్ రోగుల్లోనూ రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగినట్టు పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.





2.3 - హృదయ శాంతి

ఈనాడు దిన పత్రిక(సుఖీభవ),

తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 సౌజన్యంతో...



నానాటికి 'గుండెపోటు' మన భారతీయుల పాలిట మరణ శాసనంగా పరిణమిస్తోంది. కేవలం గుండె జబ్బుల కారణంగానే ఎంతో మంది జీవితాలు అర్థాంతరంగా ముగిసి పోతున్నాయి. అందుకే వైద్యపరంగా, సామాజికంగా దీని నివారణపైనే దృష్టి పెడుతూ న్యూఢిల్లీ సమీపంలోని బ్రహ్మకుమారీల 'ఓం శాంతి రిట్రీట్'లో 2008 సంవత్సరం, సెప్టెంబర్ 19 నుంచి 21 వరకూ ప్రపంచ సదస్సు జరిగింది. దేశ విదేశాలకు చెందిన ప్రముఖ హృద్రోగ నిపుణులు ఎంతో మంది పాల్గొన్న ఈ సదస్సును 'భారత రత్న'

డా॥ ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం ప్రారంభించారు. గుండె జబ్బుల విషయంలో హైబీపీ, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి శారీరక ముప్పులతో పాటు మానసిక ఒత్తిడినీ విస్మరించటానికి వీల్లేదంటూ... ధ్యానం వంటి విశ్రాంతి సాధన కూడా ముఖ్యమని ఈ సదస్సు నొక్కి చెప్పటం విశేషం. 'వరల్డ్ హార్ట్ డే' సందర్భంగా దీనిపై 'సుఖీభవ' అందిస్తున్న సవివర కథనాలు..... ఈ వారం ప్రత్యేకం !

సహృదయ చింతన

- ఈనాడు దిన పత్రిక(సుఖీభవ),
తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 సౌజన్యంతో...

✪✪✪ మన దేశంలో.. 1960లలో కేవలం ఒకే ఒక్క శాతం ఉన్న గుండె జబ్బులు ఇప్పుడు దాదాపు 15 శాతానికి చేరుకున్నాయి. పాశ్చాత్య యువత కంటే గుండెపోటు సంబంధిత ముప్పులు మన యువతీ యువకుల్లో పది రెట్లు ఎక్కువగా కనబడుతున్నాయి. మన జన్యువులు, వీటికి తోడు హైబీపీ, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్.. వీటన్నింటికీ తోడు ఇప్పుడు తీవ్రమైన 'మానసిక సంక్షోభం' కూడా యువ హృదయాలను నలిపేస్తోందని అధ్యయనాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. తీవ్రమైన ఒత్తిడి, కోపం, నిరాశ, శత్రుత్వం, ఉద్రేకం.. ఇవన్నీ గుండెను పీల్చి పిప్పి చేసేవే. అందుకే దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రతిష్ఠాత్మక రక్షణ పరిశోధన సంస్థ.. డీఆర్‌డీఓ, దాని అనుబంధంగా పనిచేసే 'డిఫెన్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ అండ్ అల్లైడ్ సైన్సెస్' సంస్థలు... మౌంట్ అబూలో బ్రహ్మకుమారీలు నిర్వహించే 'గ్లోబల్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్'తో కలిసి ఓ సంయుక్త

అధ్యయనం నిర్వహించాయి. దేశవ్యాప్తంగా మరెన్నో ప్రతిష్ఠాత్మక సంస్థలు, కార్డియాలజిస్టుల సహకారంతో వీరు దాదాపు పదేళ్ళ పాటు 518 మంది గుండె జబ్బు బాధితులపై అధ్యయనం కొనసాగించారు. ✪✪ **వీరి అధ్యయనం ప్రధానంగా త్రివిధ మార్గంలో సాగింది.**

✪ 1. వీరందరికీ రోజూ పీచు ఎక్కువగా ఉండే సంప్రదాయ భారతీయ శాకాహారం, పండ్లు, కూరలు, మొలకలు ఆహారంగా ఇచ్చారు.
✪ 2. రోజూ గంటకు తగ్గకుండా రెండు పూట్లా తేలిక పాటి నడక వంటి వ్యాయామాలు చేయించారు. ఈ రెంటితో పాటు ముఖ్యంగా...
✪ 3. ధ్యానం ద్వారా వీరిలో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తూ సానుకూల విశ్రాంత భావనలు కలిగించేందుకు ప్రత్యేక కృషి చేశారు. వైద్యం, క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలతో పాటు యోగా, ధ్యానానికీ ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు.

✪ అధ్యయనం ఆరంభించిన కొద్ది రోజుల్లోనే వీరందరికీ సత్ఫలితాలు కనబడటం ఆరంభమైంది. బాధలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. కొద్ది వారాల్లోనే మందుల మోతాదు తగ్గించాల్సి వచ్చింది. వ్యాయామ సామర్థ్యం బాగా పెరిగింది. ఆర్నెల్లలో వీరిలో కొందరు ఈత కూడా కొట్టగలిగారు. ఒంట్లో చెడ్డ కొలెస్ట్రాల్, ఒత్తిడి హార్మోన్లు బాగా తగ్గాయి. మానసిక విశ్రాంతిని తెలిపే మెదడులోని ఆల్ఫా తరంగాలు చురుకందుకున్నాయి.

✪ అనంతరం తిరిగి వీరందరికీ యాంజియోగ్రామ్ పరీక్షలు చేయగా........ ఈ త్రివిధ మార్గం అనుసరించిన వారికి రక్తనాళాల్లో పూడికలు తగ్గినట్టు వెల్లడవగా........ ఈ మార్గం అనుసరించని వారికి పూడికలు కొద్దిగా పెరిగినట్టు తేలింది. అందుకే ఆరోగ్యకరమైన హృదయాల కోసం...

ఈ త్రివిధ మార్గం అనుసరణీయమని పరిశోధకులు డా॥ సతీష్ గుప్తా(మౌంట్ అబూ), డా॥ సెల్వ మూర్తి(డీఆర్‌డీఓ) వివరించారు. అసలు గుండె జబ్బులు మొదలైన తర్వాత కాదు... రాక ముందే నివారణ దిశగా...

✪ ఈ త్రివిధ మార్గాన్ని అనుసరించాలని, వైద్యులు కూడా దీన్ని విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి తేవాలని **డా॥ అబ్దుల్ కలాం** విజ్ఞప్తి చేశారు. - ఈనాడు దిన పత్రిక.



ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యకరమైన హృదయం

✪ డా॥ అబ్దుల్ కలాం, మాజీ రాష్ట్రపతి

- ఈనాడు దిన పత్రిక(సుఖీభవ),
తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 సౌజన్యంతో...



మన ముందున్న లక్ష్యం ఒక్కటే ! మన దేశంలో ప్రతి ఒక్కరి హృదయమూ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. మన సమాజంలో... ప్రతి ఇంట్లో, ప్రతి ఊళ్ళో 'గుండెపోటు నిర్మూలనా కార్యక్రమం' ఉధృతంగా అమలవ్వాలి. గత పదేళ్ళుగా నేను హృద్రోగ నిపుణులకు సంబంధించిన ఎన్నో సమావేశాల్లో పాల్గొన్నాను. ఎన్నో సదస్సుల్లో మాట్లాడాను. నా స్నేహితుల్లో ఎక్కువ మంది కార్డియాలజిస్టులు కావటం వల్లనేమో... నేను గుండె జబ్బులపై

లోతుగా దృష్టి పెట్టే అవకాశం లభించింది. వాస్తవానికి మనం స్టెంట్‌ల మీద, రకరకాల హృద్రోగ చికిత్సల మీద ఎంతో కృషి చేస్తున్నాం. ఎన్నో ఆధునిక పరికరాలు, విధానాలు అందుబాటులోకి తెస్తున్నాం. అయినా ఇవేవి కూడా ఒకసారి గుండెపోటుతో దెబ్బతిన్న గుండెను మళ్ళీ తిరిగి పూర్వ ఆరోగ్యస్థితికి తీస్కెళ్ళ లేకపోతున్నాయి. మనం మందుల తయారీ మీద వెచ్చిస్తున్నంత ధనం వ్యాధుల నివారణ మీద పెట్టటం లేదు. మరో వైపు పట్టణీకరణ, పారిశ్రామీకీకరణ, మానసిక ఒత్తిడి వంటి వాటివల్ల వాతావరణం చాలా వేగంగా దిగజారిపోతోంది. అందుకే ఇప్పుడు మనందరం అసలు 'గుండెపోటు నిర్మూలన' మీదే దృష్టి పెట్టాలి. ఆరోగ్యమంటే కేవలం జబ్బుల్లేకపోవటమే కాదు. శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా పూర్తి స్వస్థతతో ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్టు. దీన్ని దృష్టిలో ఉంచుకునే కొన్నేళ్ళుగా ప్రతిష్ఠాత్మక డీఆర్‌డీఓ విభాగాలు, మౌంట్ అబూలోని బ్రహ్మ కుమారీల 'గ్లోబల్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్'తో కలిసి ఎన్నో అధ్యయనాలు, ప్రయోగాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. వీటిని నేను చాలా సన్నిహితంగా పర్యవేక్షిస్తున్నాను. గుండె జబ్బుల నివారణలోనూ, జబ్బులు తగ్గిపోవటంలోనూ ✪ 'త్రివిధ మార్గం' బాగా ఉపకరిస్తోందని ఈ అధ్యయనాల్లో తేలింది.

✪ త్రివిధ మార్గం :

✪ 1. అనునిత్యం పీచు ఎక్కువగా ఉండే శాకాహారం తీసుకోవటం.

✪ 2. రోజూ 30 - 40 నిమిషాల పాటు నడకలాంటి తేలికపాటి వ్యాయామం.

✪ 3. నిత్యం కొద్ది సేపు ధ్యానం.

ఈ 3 పాటించిన వారి హృదయాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయని ఈ అధ్యయనాల్లో తేలింది. కాబట్టి సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ చైతన్యం రావటం అవసరం. ఇవి గుండె జబ్బుతో బాధ పడుతున్న వృద్ధులకు కూడా ఎంతో ఉపకరిస్తున్న మార్గాలు. వీటిని ప్రతి ఒక్కరం మనస్ఫూర్తిగా ఆచరిద్దాం... కలసి రండి... !





మేల్కొంటేనే నిశ్చింత

- ప్రొ॥ నవీన్ సి. నందా, డైరెక్టర్ హార్ట్ స్టేషన్ / ఎకో ల్యాబొరేటరీస్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అలబామా, బర్మింగ్‌హామ్

- ఈనాడు దిన పత్రిక(సుఖీభవ),

తేది : సెప్టెంబరు 23, 2008 సౌజన్యంతో...



పాశ్చాత్య దేశాలన్నీ సాధ్యమైనంత శాకాహారం తింటూ... ధ్యానం చేస్తూ మన బాట పడుతుంటే... మనం మాత్రం పాశ్చాత్య ధోరణులను అనుకరిస్తూ అనారోగ్యాన్ని పెంచుకోవటం సరికాదని నొక్కి చెబుతున్నారు ప్రొ॥ నవీన్ సి. నందా. హృద్రోగ నిపుణుడిగా

అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి ఆర్జించిన ఆయన ఎప్పుడో 1960లలోనే మన దేశంలో యువకుల్లో గుండె జబ్బులు పెరుగు తున్నాయని అధ్యయన పూర్వకంగా నిగ్గుతేల్చారు. గుండెపోట్ల నుంచి బయట పడేందుకు ఆయన అందిస్తున్న వివరాలు...

మన ఆసియా దేశస్తుల్లో గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా ఉండటానికి ఏదో ఒకటే కారణం అనుకోవటం తప్పు. ముందుగా జన్యుపరమైన కారణాలు చెప్పుకోవాలి. 40 ఏళ్ళ క్రితమే 25-30 ఏళ్ళ యువకుల్లో గుండెపోటు మరణాలు మన దగ్గర ఉన్నాయి. దీనిపై నేను 1960లలోనే అధ్యయనాలు చేసి ప్రఖ్యాత మెడికల్ జర్నల్స్‌లో కూడా ప్రచురించాను. ఇక తరుచుగా కనిపించే అంశం - మధుమేహం, దీన్ని నివారించు కోవాలంటే మనం బిడ్డ పుట్టిన దగ్గరి నుంచే చక్కటి జీవనశైలి అలవరచటం, జీవన శైలిలో మంచి మార్పు తేవటం చాలా అవసరం. మనందరికీ స్వీట్లు, పూరీలు, సమోసాలు, జిలేబీలు, కచోరీలు, హల్వాలు, కోవాలు... బాగా ఇష్టం. ఇవన్నీ బాగా తగ్గించుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మన దేశంలో చాలా మంది తాము తినేది శాకాహారమే అంటుంటారు గానీ కొవ్వు చాలా ఎక్కువగా తింటుంటారు పాలు, పాల పదార్థాలను మనం శాకాహారంగానే భావిస్తుంటాంగానీ ఇవి కూడా జంతు కొవ్వు కిందకే వస్తాయి. వీటిని బాగా తగ్గించాలి. కొబ్బరి బాగా తగ్గించాలి. శాకాహారాన్ని 'నిజమైన అర్థం'లో తీసుకోవాలి... శాకం అంటే కూరగాయాలు, పండ్లు. వాటినే ఎక్కువగా తినాలి. ఇక వాడిన నూనెనే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడటం అస్సలు సరికాదు. ఇలాంటి సమస్యలన్నీ 1960లలో కూడా ఉన్నాయిగానీ ఇంత తీవ్రంగా లేవు. అందుకే ఇప్పుడు మనం మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఇప్పుడు మానసిక ఒత్తిడి చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతున్నప్పుడూ, ప్రతికూల భావాల్లో కూరుకు పోయినప్పుడూ మనలో ఎంతో 'సింపాథటిక్ ఓవర్‌డ్రైవ్' పెరిగి.... అడ్రినలిన్ అనే ఒత్తిడి హార్మోను ఎంతో ఎక్కువగా తయారవుతుంది. దానివల్ల గుండె పంపింగ్ పెరిగిపోతుంది. అది మంచిది కాదు. ఇవన్నీ కూడా మన శరీర, ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే అంశాలే. అందుకే మానసిక విశ్రాంతి కోసం ✪ ధ్యానం వంటివి చెయ్యటం చాలా అవసరం. వీటిని జీవితంలో ఎప్పుడో... ఏ 30 - 40 ఏళ్ళు వచ్చిన తర్వాత మొదలు పెట్టటం కాదు... చిన్నతనం నుంచే ఆరంభించటం ముఖ్యం. పెద్ద వయస్సులో చెయ్యటం వల్ల ప్రభావం అస్సలు ఉండదని చెప్పలేంగానీ పరిమితంగానే ఉంటుంది. చిన్నతనం నుంచీ... జీవితాంతం చెయ్యాల్సిన పని ఇది. ✪ ఒకసారి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిన తర్వాత.. తగ్గించుకోవటం వల్ల జరిగే మేలు కొంతే. అదే చిన్నతనం నుంచీ మనం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే అసలు పెరగకుండానే చూసుకోవచ్చు కదా. అప్పుడే మనం విజయం సాధిస్తాం.

✪ పాశ్చాత్య ప్రజలు ఇప్పుడు మన బాటలోకే వస్తున్నారు. సాధ్యమైనంత శాకాహారమే తీసుకుంటున్నారు. ఎరువులు, కృత్రిమ రసాయనాలు లేని ఆర్గానిక్ ఆహారం తింటున్నారు. నిజానికి పాశ్చాత్య ప్రజలకు అన్నీ సమృద్ధిగానే ఉన్నాయి. మనకంటే వాళ్ళకు ఆహార లభ్యత చాలా ఎక్కువ. రకరకాల పదార్థాలు చాలా ఎక్కువగా దొరుకు తున్నాయి, అదీ చాలా తక్కువ డబ్బుకే. అన్నీ ఉన్నా కూడా వాళ్ళు చాలా జాగ్రత్తగా ఉంటున్నారు. ఎంతో మందికి చిన్నతనంలోనే మధుమేహం, ఊబకాయం వంటివి వస్తుండటంతో చాలా జాగ్రత్త పడుతున్నారు. తమ వయస్సు

వాళ్ళు, తమకంటే చిన్నవాళ్ళు తమ కళ్ళ ముందే గుండె జబ్బులతో చనిపోతుంటే ఎంతో ఆందోళనతో తమ జీవనశైలిని మార్చుకుంటున్నారు. మన భారతీయులు పట్టించుకోవటంలేదు గానీ పిల్లలకు చిన్నతనం నుంచీ డాన్స్, నాట్యం, వ్యాయామ తరగతుల వంటివి అలవాటు చెయ్యాలి. డాన్స్ ఎంతో మంచి శారీరక వ్యాయామం.

✪ మనతో పోలిస్తే పాశ్చాత్య దేశాల్లో మానసిక ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువ. కీలక పరిశోధనలన్నీ వాళ్ళే చేస్తుంటారు... చాలా కష్టపడి రేయింబవళ్ళు పని చేస్తుంటారు... ప్రతి అవకాశాన్నీ వినియోగించు కోవాలనీ, జీవితంలో ఇంకా ఇంకా పైపైకి ఎదగాలనీ విపరీతంగా మథన పడుతుంటారు. ఇప్పుడిప్పుడే ఇవన్నీ మన దగ్గరా కనబడుతున్నాయి. అందుకే మనమూ ధ్యానాన్ని ఆశ్రయించాలి.

ఎవరికైనా మధుమేహం, రక్తపోటు రెండూ ఉంటే... రెంటికీ సమర్థ చికిత్స తీసుకోవాలి. కానీ చాలా మంది మధుమేహాన్నో, లేక బీపీనో... ఏదో ఒకదాన్నే పట్టుకుని... దాని మీదే శ్రద్ధ పెడుతున్నారు. కొందరు బీపీకే మందులు తీసుకుంటూ మధుమేహాన్ని పట్టించుకోరు. అది సరికాదు. బీపీ, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, బరువు, ఒత్తిడి... ఇలా అన్నింటినీ తగ్గించుకోవాలి.

మన దేశంలో పల్లెల్లో ఇప్పటికీ గుండెజబ్బులు తక్కువేగాని వారు పట్టణాలకు వస్తూనే వాళ్ళ జీవనశైలిలో మార్పులు వస్తున్నాయి, గుండె పోటు రిస్కూ పెరుగుతోంది. మానసిక ఒత్తిడి, నిరాశా ధోరణి, అహంభావం, అహంకారం, ఈర్ష్య... ఇవన్నీ మన మీదకు వచ్చిపడుతున్న కొత్త రిస్కులు.

✪✪✪ అందుకే ఇప్పుడు వైద్యులు కూడా రోగులను ధ్యానం తరగతులకు పంపించటం, వారి మానసిక అంశాల గురించి పట్టించుకోవటం అవసరం. చాలా మంది వైద్యులకు ఇది తెలుసుగానీ... సమయం లేక వీటిని రోగులతో చర్చించటం లేదు. ఈ ధోరణి మార్చుకోవాలి.



3. క్రమం తప్పకుండా ధ్యాన సాధన చేస్తే కలిగే లాభాలు... కొన్ని !

✪ ఎవరెవరికి ఏ, ఏ సమస్యలు ఉన్నాయో వాటి మీద పని చేస్తుంది, పరిష్కరిస్తుంది ధ్యానం.

✪ శాంతి, సంతృప్తి మరియు ఆనందం కలుగుతాయి.

✪✪✪ Internetలో ఓపికగా వెతికితే తలనొప్పి నుండి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వరకు ఏ మందులు వాడకుండా, పైసా ఖర్చు లేకుండా కేవలం ధ్యాన సాధన ద్వారా పూర్తిగా జబ్బులను నయం చేసుకున్న వారి అనుభవాలు ఎన్నెన్నో కనిపిస్తాయి. ఏవైనా సందేహాలుంటే వారిని సంప్రదించి నిజానిజాలు తెలుసుకుని, సాధన చేసి మీరు కూడా మీకు కావలిసిన ఫలితాలను పొందవచ్చు. మేము హాస్పిటల్‌కు వెళ్ళద్దు అని, ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవద్దు అని, మందులు వాడద్దు అని చెప్పటం లేదు. మీరు హాస్పిటల్‌కు వెళ్ళడం, ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవడం, మందులు వాడడం అనే విషయాలు పూర్తిగా మీ పరిస్థితుల పైన ఆధారపడి ఉంటాయి. మేము హాస్పిటల్స్‌కు, ట్రీట్‌మెంట్‌కు, మందులకు వ్యతిరేకం కాదని మనవి చేస్తున్నాం. మేము కేవలం ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ద్వారా మరియు ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందే విషయాలను తెలియ జేస్తున్నాం. గ్రహించ గలరని విజ్ఞప్తి.



అనారోగ్యాలకు మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ అవసరమైనంత మేరకు తీసుకోవాలి. అయితే గుర్తుంచుకోవాల్సిన అత్యంత ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే - మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ అనేది కేవలం శరీరాన్ని మాత్రమే దృష్టిలో ఉంచుకుని చేయడం జరుగుతుంది. శరీరాన్ని ధరించి ఉన్న ఆత్మ యొక్క విషయం మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ పరిధిలో ఉండదు. కాబట్టి మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ అనేది తాత్కాలికంగా, ఈ జన్మకు మాత్రమే సంబంధించిన ఉపశమనంగా గ్రహించి, మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటూ శాశ్వత చికిత్స కోసం "ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని మరియు ధ్యానాన్ని" ఆశ్రయించాలి. "ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ద్వారా మరియు ధ్యానం ద్వారా" మాత్రమే అన్ని అనారోగ్యాలకు శాశ్వత చికిత్స జరుగుతుంది అనే సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకునియే తీరాలి.



✪ ఆరోగ్యం వస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.

✪ Interviewలను సమర్థవంతంగా, coolగా ఎదుర్కునే capacity వస్తుంది.

✪ Stage Fear పోతుంది. ఇన్‌ఫీరియారిటి కాంప్లెక్స్ పోతుంది.

✪ పరీక్షలను, ప్రాక్టికల్స్‌ను, ఏవైనా ఇంకా ఇతర డెమాన్‌స్ట్రేషన్స్‌ను coolగా deal చేసే Caliber వస్తుంది.

✪ డిప్రెషన్, స్ట్రెస్, స్ట్రెయిన్, నెర్వస్‌నెస్, ప్రెజర్, టెన్షన్, ఆంగ్జయిటీ, ఎమోషనల్ ఇమ్‌బాలన్స్ మొదలైనవి సులభంగా, పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తొలగిపోతాయి.

✪ నెగెటివ్ ఆలోచనలు రానే రావు. నెగెటివిటీ మొత్తం తొలగిపోతుంది. చక్కటి పాజిటివ్ నేచర్ డెవలప్ అవుతుంది. ఆలోచనలపై సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన అదుపు లభిస్తుంది.

✪ విద్యార్థులకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, తెలివి, ప్రతిభలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

✪ మానసిక ఆందోళనలు, ఒత్తిడులు తొలగి, సంపూర్ణమైన మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కొనే శక్తి సామర్థ్యాలు, ఆత్మ విశ్వాసం పెంపొందుతాయి. చెక్కు చెదరని గుండె ధైర్యం వస్తుంది.

✪ అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సులభంగా, శీఘ్రంగా సాధించే శక్తి సామర్థ్యాలు వస్తాయి.

✪ నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే అన్ని రకాల సమస్యలను పరిష్కరించే వివేకం ప్రాప్తిస్తుంది. అన్ని రకాల ఫోబియాలు పోతాయి. సెక్స్ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. సెక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. "కామ(పురుషత్వం) సిద్ధి" కలుగుతుంది.

✪ ఎవరెవరు, ఏ, ఏ రంగాలలో ఉన్నారో వారు ఆయా రంగాలలో అద్భుతమైన ప్రగతిని సాధిస్తారు.

✪ దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితమౌతుంది, మనకు అనేక జన్మలున్నాయని తెలుస్తుంది. సృష్టిలో కోటాను కోట్ల లోకాలు ఉన్నాయని తెలుస్తుంది.

✪ నేను దేహం కాదు ఆత్మను లేక ఉనికిని అని తెలుస్తుంది, సకల ప్రాణికోటితో మిత్రత్వం ఏర్పడుతుంది. మరణ భయం తొలగిపోతుంది. ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

✪ "సర్వం సమానమే", "అందరిదీ ఒక్కటే", "అంతా ఒక్కటే", అన్న పరమ సత్యాలు అవగాహనలోకి వస్తాయి.

✪ ఆటోమెటిక్‌గా ఓల్డ్ ఎనర్జీలు అన్నీ రిలీజ్ అయిపోయి న్యూ ఎనర్జీలు Establish అవుతాయి. ధ్యానం Regularగా చేస్తూ ఉంటే ఎనర్జీలు అన్నీ ఎప్పటికప్పుడు ఆటోమెటిక్‌గా Update అవుతూ ఉంటాయి. ఎనర్జీల గురించి ఏమీ తెలియక పోయినా సరే !

✪ సకల - సకల, సర్వ - సర్వ, సమస్త కర్మలు వాటి బంధనాలు అవి ఎంతటివైనా సరే సునాయాసంగా శాశ్వతంగా దగ్ధమై పోతాయి. నిజానికి కర్మ అనేది లేనే లేదు అని తెలుస్తుంది.

✪ బుద్ధికుశలత, చక్కని నిర్ణయ శక్తి, స్థిరత్వం, ఆత్మ విశ్వాసం, సమయస్ఫూర్తి, విచక్షణా జ్ఞానం, అవగాహనా శక్తి సామర్థ్యాలు, ఆత్మవిజ్ఞానం మరియు దైవత్వం సంప్రాప్తిస్తాయి.



4. నా జీవితంలో నేను చూసిన, నాకు తెలియజేయబడిన కొన్ని ధ్యాన లాభాలు

✪ సంతానం లేని వారు కోరుకున్న ఉత్తమ సంతానాన్ని పొందడం.

✪ చాలా మంది తమ పేదరికం నుండి బయట పడటం.

✪ కొంత మంది ఐశ్వర్యవంతులుగా మారడం.

✪ జీవనోపాధి లేని వారికి జీవనోపాధి లభించడం.

✪ కొంత మందికి అవాంఛిత రోమాలు, ముఖంపై మొటిమలు, కురుపులు తగ్గిపోవడం.

✪ కొంత మందికి ముఖంపై, శరీరంపై ముడతలు తొలగిపోయి శరీరం కాంతివంతంగా, మృదువుగా, యవ్వనంగా తయారు కావడం.

✪ కొంత మందికి వృద్ధాప్య ఛాయలు, లక్షణాలు పూర్తిగా తొలగి యవ్వనంగా, శక్తివంతంగా తయారుకావడం.

✪ కళ్ళకు సంబంధించిన సమస్యలు తొలగిపోవడం. సైట్ ప్రాబ్లం క్లియర్ అయిపోయి కళ్ళద్దాలు వాడుతున్న వారికి ఇక కళ్ళద్దాల అవసరం శాశ్వతంగా తీరిపోవడం.

✪ జుట్టు రాలే సమస్య నుండి బయట పడటం. చుండ్రు సమస్య పూర్తిగా తొలగిపోవడం. బట్టతల సమస్య నుండి పూర్తిగా బయట పడి జుట్టు నల్లగా, వత్తుగా, మృదువుగా, ఆకర్షణీయంగా, ఆరోగ్యంగా, బలంగా తయారు కావడం.

✪ తలపైన, గడ్డం, మీసాలు, ఛాతిపైన తెల్లవెంట్రుకలు పూర్తిగా తొలగి పోయి నల్ల వెంట్రుకలు రావడం.

✪ రైతులు తమ వ్యవసాయ క్షేత్రాలల్లో అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందడం.

✪ లావుగా(ఒబెసిటి లేక ఊబకాయం) ఉన్నవారికి సరైన ఫిజిక్ రావడం.

✪ పొట్ట ఉన్న వారికి, పొట్ట పోవడం.

✪ సన్నగా ఉన్న వారు సరి అయినంత బరువు పెరిగి చక్కటి ఫిజిక్‌ను పొందడం.

✪ కొంత మందికి శరీరం పైభాగం బాగానే ఉంటుంది. తొడలు, పిక్కలు సన్నగా ఉంటాయి. ఇలాంటి వారికి వాళ్ళ కాళ్ళు తగినంత లావుగా, బలంగా తయారు కావడం.

✪ ముఖం మీద, శరీరం మీద ఉన్న మచ్చలు పోవడం.

✪ పొట్టిగా ఉన్నవారి ఎత్తు పెరగడం.

✪ కఫం, ఇంకా ఇతర గొంతు సమస్యలు పూర్తిగా క్లియర్ కావడం.

✪ దంతాల, చిగుళ్ళ, దవడల అన్ని రకాల సమస్యలు తొలగి పోవడం. గార పట్టిన పల్లు, పసుపు రంగుతో ఉన్న పల్లు పూర్తిగా క్లీన్ అయి, బలంగా, తెల్లగా మెరిసి పోవటం. నోటి దుర్వాసనా సమస్యలు తొలగిపోవడం.

✪ ఇతరులకు పనికి వస్తాయని కొంత మంది స్త్రీలు తమ పేరు వ్రాయకుండా ఉత్తరాల ద్వారా నాకు కొన్ని విషయాలు తెలియజేసారు – వారి వక్షోజాలు అంతకు ముందు చాలా చిన్నవిగా ఉండేవి, మరి కొంత మందివి వదులుగా ఉండేవి, క్రమం తప్పని సాధన ద్వారా వక్షోజాల పరిమాణం పెరిగి నిండుగా, బిగువుగా అయ్యాయి అని ఆనందంతో తెలియజేసారు. ఇంకొంత మంది డెలివరి తర్వాత వదులుగా అయిన యోని తిరిగి బిగువుగా మారిందని తెలియజేసారు.

✪ పురుషులకు శీఘ్ర స్ఖలన సమస్య తొలగి పోవడం. కావాలనుకున్నంత సేపు, తనివి తీరా సంభోగానందాన్ని పొందుతున్నామని తెలియజేసారు. కొంత మంది పురుషాంగం చిన్నగా ఉన్న వారు తమ పురుషాంగం యొక్క పరిమాణం(సైజు) చక్కగా పెరిగి పెద్దగా అయిందని తెలియ జేసారు. ఇంకొంత మంది పురుషాంగం సన్నగా ఉన్న వారు తమ పురుషాంగం చక్కగా పెరిగి లావుగా అయిందని తెలియజేసారు. మరికొంత మంది పురుషాంగం వంకరగా ఉన్న వారు తమ యొక్క పురుషాంగం చక్కగా సరి అయిందని తెలియజేసారు.

✪ రక రకాల స్త్రీ పురుషుల సెక్స్ సమస్యలు పరిష్కారం కావడం.

✪ సెక్స్ సుఖాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించలేక బాధపడుతున్న స్త్రీ పురుషులు ధ్యాన సాధన మొదలు పెట్టిన తర్వాత సంపూర్ణంగా సెక్స్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నామని, భావప్రాప్తిని పొందుతున్నామని తెలియజేసారు.

✪ వైద్య శాస్త్రానికి అందని విచిత్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు కొన్ని క్లియర్ కావడం.

✪ ఒక సారి 2004 ప్రారంభంలో జరిగిన సంఘటన : నేను, నా టీమ్‌తో ఉభయ గోదావరి జిల్లాలలో మరియు విశాఖ పట్నంలో కొన్ని క్లాసులు నిర్వహించడానికి వెళ్ళాను. ఒక పది రోజులలో సుమారు 10 నుండి 15 క్లాస్‌లు నిర్వహించి తిరిగి హైదరాబాద్ వచ్చేశాము. ఈ క్రమంలో మేము ఎన్నో బ్రోచర్స్ పంచాము. మేము టూర్ నుండి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత సుమారు రెండు నెలల తర్వాత వైజాగ్ నుండి ఎవరో ఒక వ్యక్తి ఫోన్ చేశాడు.(బ్రోచర్ పైన మా అడ్రస్, ఫోన్ నంబర్లు ఉంటాయి) నా టీమ్ మెంబర్లలో ఒకరు ఆయన ఫోన్ రిసీవ్ చేసుకున్నారు. అప్పుడు ఆయన చెప్పిన విషయాలు ఇవి :

"ఆయన ఒక ప్రైవేట్ కంపెనీలో ఒక చిన్న ఉద్యోగి. ఆయన ఆరోగ్యం రోజు రోజుకీ క్షీణిస్తూ ఉండటంతో వైద్య పరీక్షలు చేయించారు. ఆయనకు బ్లడ్ క్యాన్సర్ ఉందని తేలింది. కొద్ది నెలల్లోనే ఆయన ఆరోగ్యం చాలా దెబ్బతిని ఏమీ పని చేయలేని స్థితికి వచ్చాడు. దాంతో కంపెని వాళ్ళు ఉదోగ్యంలో నుండి తీసేసారు. ఆయన కుటుంబం అంతా ఈయన మీదే ఆధారపడి బ్రతుకుతుంది. ఉద్యోగం పోవడం, పేదరికం, పైగా బ్లడ్ క్యాన్సర్ – ఎంతో దయనీయమైన పరిస్థితి. డాక్టర్లు చెప్పారట, ఇంకా కొంత కాలం మాత్రమే జీవిస్తాడు అని. ఇక ఆయన చేసేదేమి లేక చావు కోసం

ఎదురుచూస్తూ ఉన్న తరుణంలో మా బ్రోచర్ ఆయన చేతికి అందింది. అందులో వివరించిన సాధన చదివి, ఎలాగు చావ బోతున్నాను ఈ ఒక్క ప్రయత్నం చేసి చూస్తాను అని చదివి సాధన చేశాడు అద్భుతం జరిగింది. రెండు నెలల్లో పూర్తిగా కోలుకున్నాడు. తిరిగి టెస్ట్‌లు చేయిస్తే బ్లడ్ క్యాన్సర్ లేదు అని వచ్చింది. ఆయన తిరిగి ఉద్యోగంలో చేరాడు. మా బ్రోచర్‌ను ఫ్రేమ్ కట్టించుకుని ఇంట్లో పెట్టుకుని ఆనందంతో ఫోన్ చేశాడు".

నా టీమ్ మెంబర్ వచ్చి నాకీ విషయం చెప్పాడు. నేను మా వాడిని అడిగాను, ఆయన పేరు, అడ్రస్ తీసుకున్నావా అని. ఆయన మళ్ళీ ఫోన్ చేస్తానని చెప్పాడు సార్ అని అన్నాడు. ఆ తర్వాత మళ్ళీ ఆయన ఫోన్ చేయలేదు. ఆయన పూర్తి వివరాలు మాకు అందించి ఉంటే ఎంతో మందికి ఆయన విషయం గొప్ప ప్రేరణను ఇచ్చి ఉండేది. ఇలా మాకు చాలా, చాలా మంది చేస్తుంటారు మాకు ఫలానా లాభం జరిగిందని, వివరాలు మాత్రం అందించరు. కేవలం మీకు ధన్యవాదాలు చెప్పేందుకే ఫోన్ చేశాం అని చెప్తారు. **మాకు ధన్యవాదాలు చెప్పి మా బ్రోచర్ ఫ్రేమ్ కట్టించు కుంటే ఏం లాభం ? మీరు పొందింది ఇతరులకు పంచడమే "మాకు ధన్యవాదాలు చెప్పడం అంటే" !** మీకు జరిగిన శ్రేయస్కరం అందరికీ అందించాలి. ఒక వేళ మీరు ఇలా చేయలేని పక్షంలో మాకైనా మీ వివరాలు తెలియజేస్తే, మీ వివరాలతో అందరికీ ప్రేరణను మేం అందిస్తాం. మాకు మీ వివరాలు కావాలి. దానితో అందరికీ ప్రేరణ ఇవ్వగలుగుతాం. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. మీలో ఎవరికైనా ఏదైనా విశేషమైన లాభం జరిగితే పూర్తి వివరాలతో మాకు తెలియజేయండి. అది ఎంతో మందికి ఉపయోగ పడుతుంది. మీకు జరిగిన లాభం అందరికీ జరగాలి కదా ! ఆధారాలు ఉంటే జనాలకు చక్కని నమ్మకం కుదురుతుంది. దయచేసి మీరు

ఆ వైజాగ్ ఆయన లాగా చేయకండి. మీకు మంచి జరిగితే దాని ప్రేరణతో ఎంతో మందికి మంచి జరిగే అవకాశం ఉంది. లాభం పొంది కూడా గుప్తంగా ఉండడం సరి కాదు. ఆలోచించండి.

దయచేసి ఉచిత సత్య ప్రచారం చేయండి.

సాఫల్యాన్ని పొందే మార్గం ఉచితంగా అందరికీ అందించండి.

పంచబడింది పెంచబడుతుంది.



5. సాధారణ సందేహాలు

ధ్యానం ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా చేసుకోవచ్చు. మీకు వీలైనంత సేపు, ఒక రోజులో మీకు వీలైనన్ని సార్లు చేసుకోవచ్చు.

ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు

శూన్య స్థితిని పొందినపుడు అపారంగా, ధారాళంగా కాస్మిక్ ఎనర్జీని పొందుతాం. కాస్మిక్ ఎనర్జీ మనలోకి ప్రవహించినపుడు, ప్రవహిస్తూ ఉన్నప్పుడు ఈ క్రింది విధంగా జరుగుతాయి. ఇవన్నీ జరిగితే జరుగుతాయి లేక పోతే లేదు. ఒక వేళ ఈ కింది వాటిలో అన్నీ కానీ, లేక ఒకటో, రెండో లేక కొన్ని కానీ జరిగితే మీరు కంగారు పడకుండా ముందు జాగ్రత్తగా తెలియజేస్తున్నాను :

1. మనకు తెలియకుండా మనం ముందుకు వంగుతాం. శరీరం ఏదైనా ఒక పక్కకు వంచబడి అలానే కాసేపు నొక్కబడి లేదా వంచబడి ఉంటుంది.

2. శరీరం తనంతట తానుగా ఊగుతుంది. వెనకకు, ముందుకు లేదా ఏ విధంగానైనా కదులుతుంది. కంగారు పడాల్సిన పని లేదు. ఆటోమెటిక్‌గా వచ్చే కదలికలను ఆపవద్దు. ఒక్కోసారి శరీరంలో ఎక్కడైనా బలంగా నొక్కినట్టు అనిపిస్తుంది. కలుపుకుని ఉన్న చేతులు విడిపోతాయి. కళ్ళు వాటంతట అవే తెరుచుకుంటాయి, మూసుకుంటాయి. అప్రయత్నంగా కాళ్ళు, చేతులు రక రకాలుగా కదులుతాయి. తల

వెనుకకు, ముందుకు, పక్కలకు వంచబడుతుంది, అలానే కాసేపు నొక్కబడి లేదా వంచబడి ఉంటుంది.

3. తల భారంగా అవుతుంది. లేదా కొంత మందికి తల తిరిగినట్టు, కడుపులో తిప్పినట్లై, వాంతులు అవుతున్న ఫీలింగ్ వస్తుంది. కంగారు పడవద్దు. ఒక వేళ వాంతులైతే కానివ్వండి. ప్రక్షాళన జరిగింది అని తెలుసుకోండి.

4. చేతులు లేదా శరీరంలోని ఏదైనా ఒక భాగం బిగుసుకు పోయినట్టు అనిపిస్తుంది.

5. శరీరంలోని ఏదైనా ఒక భాగం పెద్దగా, బరువుగా అయినట్టు తెలుస్తుంది లేదా తేలికగా అయినట్టు అనిపిస్తుంది.

6. ఒక్కోసారి శరీరం లేనట్టు అనిపిస్తూ ఉంటుంది లేదా శరీరంలోని ఏదైనా ఒక భాగం లేనట్టు అనిపిస్తుంది.

7. శరీరంలో ఎక్కడైనా గానీ తిమ్మిరి పట్టినట్టుగా అనిపిస్తుంది.

8. శరీరం ఉయ్యాల ఊగినట్టు అనిపిస్తుంది.

9. శరీరంలో ఎక్కడైనా దురద గానీ, మంట గానీ పెట్టవచ్చు.

10. శరీరంలో ఎక్కడైనా గానీ చిన్న సూది పెట్టి గుచ్చినట్టు అనిపిస్తుంది.

11. శరీరంలో ఏ ప్రదేశంలోనైనా గానీ జర జర పాకినట్టు, జలదరింపుగా అనిపిస్తుంది.

12. శరీరంలోని ఏవైనా భాగాలు, లేదా ఎక్కడైనా సరే కండరాలు అదురుతాయి.

13. నుదిటి మధ్య భాగంలో, బొట్టు పెట్టుకునే భాగంలో అంటే "థర్డ్ ఐ" భాగంలో సన్నని నొప్పి, దురద లేదా నొక్కినట్టుగా లేదా గుండ్రంగా తిరిగినట్టు లేదా కదలికలు మొదలైనవి కలుగుతాయి. మూడో కన్ను అంటే థర్డ్ ఐ ఉత్తేజితం అయ్యేటప్పుడు ఇలా జరుగుతుంది.

14. శరీరంలో ఎవైనా పగిలినట్టు, విరిగినట్టు, పేలినట్టు శబ్దాలు వినిపించే అవకాశం ఉంది. మీరు ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు, ఒక్కో సారి మీ లోంచి రక రకాల శబ్దాలు, చిత్ర విచిత్రమైన అరుపులు, ఈలలు, జంతువులను పోలిన శబ్దాలు మొదలైనవి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి శబ్దాలు వాటంతట అవే అలా వచ్చినప్పుడు వాటిని ఆపకుండా రానివ్వాలి. అవి లోపలి నుండి వస్తున్నప్పుడు ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. ఇలా శబ్దాలు వచ్చినప్పుడు కంగారు పడకుండా "లోపలి చెత్త క్లియర్ అవుతూందని" తెలుసుకుని కూల్‌గా ఉండాలి. సాధనలో ఇది మామూలే !

ఇవి అన్నీ ఏవి జరిగినా, జరగకపోయినా ధ్యానం ఆపవద్దు. ధ్యానంలో ఇవి భాగాలు. ఇవి సహజం. మధ్యలో ధ్యానం ఆపకూడదు. జరిగితే జరుగుతాయి లేకపోతే లేదు. ధ్యానంలో అంతా శ్రేయస్కరమే జరుగుతుంది. ఇంకా చాలా జరుగుతాయి.

15. ధ్యాన సాధన చేసుకునే వారు సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చా అని సాధారణంగా చాలా, చాలా, చాలా మంది అడుగుతూ ఉంటారు. నిరభ్యంతరంగా, హాయిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. సెక్స్ అంటే సృష్టి

కార్యం ! పరమ పవిత్రమైన కార్యం. సృష్టి కార్యం(సెక్స్) పెట్టిన సృష్టికర్తకు మనకన్నా ఎక్కువే తెలిసి ఉంటుంది కదా ! ఆ యొక్క "మూల చైతన్యానికి" తెలుసు ఏది తప్పో, ఏది ఒప్పో ! సెక్స్ తప్పు కాదు. అది తప్పు అయితే "సృష్టి" సెక్స్ ద్వారానే కొనసాగే విధంగా సృష్టికర్త ఎందుకు పెడతాడు. సెక్స్ దివ్యమైనది. అయితే తిమ్మిని బమ్మిగా చేసే మనిషి, దేనినైనా అవలీలగా ఆనవాలు లేకుండా వక్రీకరించే మనిషి పవిత్రమైన కామాన్ని(సెక్స్) కూడా భ్రష్టు పట్టించాడు. సెక్స్ తప్పు అయితే, భూమి పైన మనుషులు అనబడే వాళ్ళంతా తప్పే ! తప్పుడు కార్యంలో నుండి పుట్టిన తప్పుడు మనుషులు. జంతు, జీవజాలం అంతా తప్పే !

ఎందుకంటే ఎవరైనా సెక్స్ ద్వారానే పుట్టాలి కదా ! వర్షం పడ్డప్పుడు రాలే వడగళ్ళ లాగా ఎవరు కూడా ఆకాశం లోంచి ఊడి పడరు కదా !

కాబట్టి మిత్రులారా ! అనవసరంగా కంగారు పడకండి. సెక్స్ తప్పు కాదు. దాని పట్ల మన దృక్పథం తప్పు. దాని పట్ల మన అవగాహన తప్పు. అన్నీ సృష్టిలో సరిగానే ఉంటాయి. ఏదైనా మనం చూసే దృష్టిని బట్టి ఉంటుంది. హాయిగా ఎంజాయ్ చేయండి. "కామి కాని వాడు మోక్షగామి కాలేడన్న" పెద్దల సూక్తి ఉండనే ఉంది. "కామం(Sex) నాలుగు పురుషార్థాలలో ఒకటి". చక్కగా శృంగార జీవితాన్ని అనుభవించండి. కామం(Sex) దివ్యం అన్న భావనతో ఆనందించండి. దిల్ సే....!

16. సినిమాలు తదితర ఎంజాయ్‌మెంట్స్ చేయవచ్చా అని అడుగుతూ ఉంటారు. మజా, మజాగా ఎంజాయ్ చేయండి. జీవితంలో జీవించండి. దిల్ సే, దిల్ సే ఎంజాయ్ చేయండి.

17. చక్కగా చదువుకోండి, వృత్తి, ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు చేసుకోండి. పెళ్ళి చేసుకోండి, పిల్లల్ని కనండి. ప్రేమించుకోండి, ఆస్తులు సంపాదించుకోండి. మనిషి ఎప్పుడూ పేదవాడిగా ఉండకూడదు. భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా సుసంపన్నంగా ఉండాలి.

18. ధ్యానంలో కలిగే నొప్పులకు మందులు వాడవచ్చా అని అడుగుతూ ఉంటారు. అవసరం లేదు. ఎంత మాత్రం అవసరం లేదు. నాడీ మండల శరీరం ప్రక్షాళన జరుగుతూ ఉంటే సహజంగా వస్తాయి. అది ఏమంత పెద్ద విషయం కాదు. దానిని పట్టించుకోకూడదు. ప్రక్షాళన ముగిసిన వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

19. మాకు కొన్ని రకాల ధ్యానాలు తెలుసు. పొద్దున ఒకటి, మధ్యాహ్నం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి, రాత్రి పడుకునే ముందు మరొకటి ఈ విధంగా సాధన చేయవచ్చా ? అని అడుగుతుంటారు.

ఎంత మాత్రము సరి కాదు. చేయనే చేయకూడదు. దేన్నో ఒక దాన్ని మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఒక దాన్ని మాత్రమే సాధన చేయాలి. చాలా రకాల సాధనలు, సాధన చేస్తే ప్రమాదం ! పది రకాల పద్ధతులు చేస్తే ఏదో ఒకటి "క్లిక్" కాకపోతుందా, ఏదో ఒకటి work out కాక పోతుందా, అని కొంత మంది "అతి తెలివి" ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. ఏదో ఒకటి కాదు అన్నీ "క్లిక్" అయి, అన్నీ work out అయి ఎటూ గాకుండా పోతారు. Too many cooks spoil the soup అన్నట్టు అవుతుంది. ఒక వేళ ఈ విధంగా ఎవరైనా చేస్తూ ఉంటే తక్షణమే ఆపేసి ఏదో ఒక దాన్ని సాధన చేస్తే జరిగిన నష్టం త్వరగా లాభంగా మారుతుంది. రికవర్

కావచ్చు. కంగారు పడాల్సిన పని లేదు. ఎన్నో రకాల సాధనలు ఉన్నాయి. వాటిలో మీకు ఏది సూట్ అవుతుందో చూసుకోండి. ఒక దాని తర్వాత ఒక దాన్ని చేస్తూ పోవాలి. ఒక దాన్ని పరీక్షించిన తర్వాత ఒక దానిని పరీక్షించాలి. ఒకటి తర్వాత ఒకటి. అంతే కానీ అన్నీ ఒకే సారి చేయ కూడదు. చివరికి ఏదో ఒక దాన్ని ఎంచుకోవాలి. ధ్యాన పద్ధతుల్లో పరస్పరం విరుద్ధమైనవి, పరస్పరం సారూప్యం గలవి ఉంటాయి. పరస్పరం సారూప్యం గలవి కలిపి సాధన చేస్తే ఏమీ కాదు, పరస్పరం విరుద్ధమైనవి మాత్రం కలిపి సాధన చేయ కూడదు. సాధనా పద్ధతులను ఎంచుకునే ముందు నిపుణులను సంప్రదిస్తే మంచిది.

20. ధ్యాన శాస్త్రం - The Science of Meditation, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం - Cosmic Science అంటే ఆషామాషీ కాదు. వీటితో పరాచికాలు ఆడవద్దు. నిజమైన ఆసక్తి ఉంటే ఆచరించండి, సాధన చేయండి. లేక పోతే లేదు. వీటితో "ఆటలు" ఆడవద్దు, దయచేసి ! వీటితో పరాచికాలు ఆడితే రాత్రి కాదు, పగలే చుక్కలు కనపడతాయి ! అది కూడా టెలిస్కోప్ లేకుండా !

21. ధ్యానం చేసేవారు ఎక్సర్‌సైజులు చేసుకోవచ్చు. జాగింగ్, రన్నింగ్, స్పోర్ట్స్, వాకింగ్, స్విమ్మింగ్ అన్నీ చేసుకోవచ్చు.

22. ధ్యానం చేసే వారు "యోగాసనాలు" వేసుకోవచ్చు. అదీ వారికి ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి ఉంటేనే ! "యోగాసనాలు" శరీరానికి సంబంధించినవి, యోగము అంటే ధ్యానం ఆత్మకు సంబంధించినది.

23. స్నానం చేయాలా, కొత్త బట్టలు వేసుకోవాలా అని అడుగుతూ ఉంటారు. స్నానానికి, కొత్త బట్టలకి, ధ్యానానికి ఏ సంబంధమూ లేదు. అది మీ వీలును బట్టి మీరు చూసుకోండి.

24. స్త్రీలు పీరియడ్స్ టైమ్‌లో కూడా ధ్యాన సాధన చేసుకోవచ్చు. చేయాలి కూడా, ఆ సమయంలో వారికి ధ్యానం అవసరం.

25. కింద ఏదైనా వస్త్రం లేదా ఏదైనా ఒకటి వేయకపోతే ధ్యానం చేసిన శక్తి అంతా భూమి లాగేసుకుంటుంది, అనే ఒక తప్పుడు భావన ఉంది చాలా మందిలో. భూమి గనక శక్తిని లాగేస్తే ఈ భూమ్మీద ఒక్కడు కూడా మిగలడు. అందరూ spotలో మటాష్ అవుతారు. భూమి శక్తిని ఇస్తుంది. మన శరీరం పంచ భూతాలతో నిర్మింపబడి ఉంది. అందులో 'భూ'తత్వం ప్రధానమైంది. మనం ఈ భూమిపైనే పుట్టాం. ఈ భూమి పైనే జీవిస్తాం. మన జీవితానికి, జీవానికి, ఉనికికి ఆధారం భూమి. మనకు ఆశ్రయం ఇస్తుంది భూమి. చివరికి చస్తే కూడా ఎంతో ఆదరంగా తన హృదయంలో దాచుకుంటుంది మన "శవాలను" భూమి. ఇంకా సాధారణ బుర్రలకు అందనంత మహా దివ్య సేవలను అందిస్తుంది మన భూమి. ఇలాంటి "అనంత శక్తిమయి" అయిన భూమి పైన, "శక్తిని లాగివేసుకుంటుంది" అనే అపవాదు వేయడం ధర్మం కాదు. భూమి ఏమి అనుకోదు, ఏమీ చేయదు కానీ ఆ భావన సరి కాదు. ఎవడో వెనకటికి ఆడలేక "మద్దెల దరువు" బాగా లేదు అన్నాడట. సరి అయిన ధ్యానం, సరి అయిన పద్ధతిలో చేయకుండా ఒక గంట సేపు ఏదో అనుకుని ఏదో చేసి, లేచి చూస్కుని ఓహో నేనింకా బాగా కాలేదు అంటే భూమి నా శక్తి లాగేసుకుంటుంది కాబోలు అని, తన లోపాన్ని అనంత దివ్య శక్తిమయి

అయిన భూమి పైన రుద్దడం ఎలా ఉంటుందంటే....ఒకడు డబ్బులు లేక, ఈ రోజు శుక్రవారం నేను ఇవ్వను అన్నాడట. ఆహ్వానించిన అందమైన స్త్రీని "పురుషత్వం" లేని విషయాన్ని దాచిపెడుతూ అమ్మో ఇవ్వాళ మంగళవారం, I am sorry, to day is tuesday అన్నాడట ! కాబట్టి మిత్రులారా క్రింద ఏం వేసుకుంటారో, వేసుకోరో అది మీ సౌకర్యం. దానికి ధ్యానానికి, ధ్యాన శక్తికి ఎలాంటి సంబంధం లేదు నిజానికి ప్రకృతిలో అంటే అడవుల్లో ధ్యానం చాలా శక్తి వంతంగా ఉంటుంది.

❖ ❖ ❖

6. ధ్యానం మొదలు పెట్టిన కొన్ని రోజుల తర్వాత

మన నిత్య జీవితంలోని కొన్ని విషయాలలో మరియు అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉంది. అంటే fluctuations అన్నమాట. జరగకపోతే ఫర్వాలేదు. కానీ జరిగితే మీరు ఆందోళన చెందకుండా ఉండటానికి ముందు జాగ్రత్తగా చెప్తున్నాను.

1. దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. ఒక్కోసారి అసలు వేయదు.

2. ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నప్పుడు ప్రాణమయ కోశంలో ప్రక్షాళన ప్రారంభం అవుతుంది కాబట్టి ఆకలి ఎక్కువగా వేయవచ్చు. మీరు రోజు తినే దానికన్నా ఎక్కువగా తినే పరిస్థితి రావచ్చు. ఫర్వాలేదు హాయిగా తినండి. ఎందుకంటే ప్రాణమయ కోశం యొక్క ప్రభావం అన్నమయ కోశం పైన పడుతుంది కాబట్టి తినాలి.

3. ఒక్కోసారి ఆకలి మందగించవచ్చు. ఆకలి లేనపుడు తినవద్దు.

4. సాధారణంగా మీరు నిద్రపోయే సమయం కన్నా ఎక్కువ సమయం పడుకోవాల్సి వస్తుంది. అంటే నిద్రా సమయం పెరుగుతుంది. హాయిగా పడుకోండి.

5. ఒక్కోసారి నిద్రా సమయం తగ్గుతుంది. పర్వాలేదు. మీకు నచ్చిన పని ఏదైనా చేసుకోండి.

6. జన్మ, జన్మల నుండి అచేతనంలో అణిగి ఉన్న భావాలు బయటికి పోతూ ఉంటాయి, exhaust అవుతూ ఉంటాయి, అయితే అవి బయటకి పోయే ముందు మనల్ని కమ్ముకుంటాయి. కాబట్టి అప్పటి వరకు లేని విసుగు, చికాకు, కోపం, అసహనం, నిరాశ, నిస్పృహ, ఏదో తెలియని బాధ, దుఃఖం లాంటి వాటిని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. భరించాలి. తప్పదు. వాటిని సాక్షిగా చూడాలి, అప్పుడు అవి శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి. అవి లోపల ఎప్పటి నుండో అణిగి ఉంటున్నాయి. బయటికి పోయే దారి లేక ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతూ మనకు ఊపిరి ఆడకుండా చేస్తూ ఉంటాయి. అజ్ఞానమే వాటికి అడ్డు గోడలు, మూసిన తలుపులు ! ధ్యానంలో, సాధనలో అడ్డు తొలగిపోతుంది, తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. పోతూ ఉంటాయి. జన్మ, జన్మల భారం దిగి పోతూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి బాగా ఏడవాలనిపిస్తుంది. ఆడ, మగ తేడా లేదు. ఏడవండి. తనివి తీరా ఏడ్చి భారాన్ని దింపుకోండి. అణిచి పెట్టడం ప్రమాదం.

7. సాధన ఆపకుండా చేస్తే భారం అంతా దిగిపోయి మన జీవితంలో "జీవం" నిండుకుంటుంది. "జీవశక్తి"తో మన జీవితం తొణికిసలాడుతుంది, విరాజిల్లుతుంది.

8. ఒక్కోసారి అశాంతిగా ఉంటుంది. కారణం తెలియదు. డిప్రెషన్ కమ్ముకుంటుంది. ఈ స్థితిలో అలాగే ఉండకూడదు. ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేసినా పోకపోతే, ఎవరైనా సీనియర్లను వెళ్ళి కలవాలి. ఎంత సీనియర్ అయితే అంత మంచిది. వారితో కాసేపు గడపాలి. సీనియర్ మాస్టర్ల యొక్క "వైబ్రేషన్స్" మీకు ఎంతో సహాయం చేస్తాయి. మీరు మళ్ళీ కుదురుకుంటారు, కుదుట పడతారు.

9. అత్యంత ముఖ్య విషయం : ధ్యాన సాధన చేసేవారు నిరంతరంగా సీనియర్ మాస్టర్లకు టచ్‌లో ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు సందేహాలు తీర్చుకుంటూ update అవుతూ ఉండాలి. గురువు చెప్పింది చెప్పినట్టు చేయాలి. సొంత పెత్తనాలు చేయ కూడదు.



7. ధ్యానంలో కూర్చోగానే ఇలా జరుగుతుంది

కొత్త, కొత్తగా ధ్యానం మొదలు పెట్టిన వాళ్ళు ధ్యానంలో కూర్చోగానే అప్పటి వరకు గుర్తు రాని పనులన్నీ ఒక్కసారిగా గుర్తుకు రావడం మొదలు పెడతాయి. గ్యాస్ ఆఫ్ చేసానో లేదో, తలుపు వేసానో లేదో, అలారం సెట్ చేసుకున్నానో లేదో, ఫలానా వారికి ఫోన్ చేయాలి అంటూ రక రకాల పనులు గుర్తుకు వస్తాయి. లేక, లేక ధ్యానంలో కూర్చున్నాం, కూర్చుని కూర్చోక ముందే ఇవన్నీ ఏమిట్రా నాయనా...... అని మీరు డిస్టర్బెన్స్‌కు గురవుతారు. దాంతో ధ్యానం సరిగ్గా చేయలేరు. ఇలాంటప్పుడు ధ్యానంలో నుండి లేవండి, మీకు ఏమేం గుర్తుకు వచ్చాయో ఆ పనులన్నీ చేయండి, మళ్ళీ కూర్చోండి. మళ్ళీ ఏవైనా గుర్తుకు వస్తాయి, ఫర్వాలేదు అన్నీ క్లియర్ చేసుకుని, మీరు పూర్తిగా సమాధానపడిన తర్వాతే ధ్యాన సాధన మొదలు పెట్టండి, క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే అంతా సరి అయిపోతుంది.



8. ధ్యానం ఒక్కోసారి కుదురుతుంది, ఒక్కోసారి కుదరనట్టు అనిపిస్తుంది

ఒక్కోసారి ధ్యానంలో సమయం ఎలా గడిచి పోయిందో తెలియదు. అయిదు నిమిషాలే అయినట్టు అనిపిస్తుంది కానీ గంట అయిపోయి ఉంటుంది. మీకు నమ్మ శక్యం కాదు. ఒక్కో సారి నిమిషం ఒక యుగంలా గడుస్తుంది. ఒక్కో సారి చికాకుగా, ధ్యానం అసలు చేసినట్టే అనిపించదు. ఒక్కో సారి ధ్యానంలో కూర్చున్నంత సేపు ఏదో అయోమయ స్థితిలో ఉన్నట్టు ఉంటుంది. ఒక్కోసారి అశాంతిగా, భారంగా అనిపిస్తూ ఉంటుంది. దీనితో మీరు ఏం అనుకుంటారంటే ప్రశాంతంగా, హాయిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ధ్యానం చక్కగా జరిగిందని అలా కాని నాడు ధ్యాన సాధన సరిగా జరగలేదని మీరు భావిస్తారు.

అలా కాదు, వాస్తవం ఏమిటంటే మీరు కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి మళ్ళీ కళ్ళు తెరిచేదాకా ఉన్న సమయం అంతా సాధనయే. ఒక్కోసారి ఒక్కోలా అవుతుంది. లోపల ప్రక్షాళన జరుగుతున్నప్పుడు ఏమేమో జరుగుతాయి. అదంతా అభివృద్ధియే, శ్రేయస్కరమే ! కేవలం ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే సాధన చక్కగా కుదిరింది అని భావించరాదు. ధ్యాన సాధనలో ఎన్నెన్నో దశలు ఉంటాయి, మీ లోపల ఎంతెంతో ప్రక్షాళన జరగవలసి ఉంటుంది. మీ అంతరంగం

అనేక మార్పులకు గురవుతూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో రక రకాల స్థితులను మీరు అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

మీరు కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం మొదలు పెట్టి మళ్ళీ సాధన ముగించి, మీరు కళ్ళు తెరిచే వరకు అంతా సాధనయే. ప్రతి క్షణం సాధన కిందే లెక్కించబడుతుంది. ఒక్కోసారి ఒక్కో స్థితి అంతే ! అంతా అభివృద్ధియే ! అంతా శ్రేయస్కరమే !

❖ ❖ ❖

9. ధ్యాన అనుభవాలు అర్థం అయితే అవుతాయి, లేకపోతే లేదు

ధ్యానంలో రక రకాల అనుభవాలు వస్తాయి. ఏవైనా దృశ్యాలు కనబడతాయి, ఏవైనా శబ్దాలు వినబడతాయి, సుగంధ వాసనలు, దుర్గంధ వాసనలు వస్తాయి, ఎవరో స్పర్శించినట్టు అనిపిస్తుంది, లోపల ఏదో పగిలినట్టు లేదా విరిగినట్టు శబ్దాలు వినిపిస్తాయి.

ధ్యానంలో వచ్చే అనుభవాలు అర్థం అయితే అవుతాయి లేక పోతే లేదు. అంతే ! ధ్యాన అనుభవాలు అన్నీ శ్రేయస్కరమే ! అవి ఎలా కనిపించినా, వినిపించినా అంతా లాభమే జరుగుతుంది.

అనవసరంగా ధ్యాన అనుభవాలను విశ్లేషించి బుర్ర పాడు చేసు కోవద్దు. కొంత మంది అయితే సీనియర్ల ప్రాణాలు తోడేస్తారు. ఇలా చేయకూడదు. మీ అభివృద్ధి ఆగిపోతుంది ఇలా చేస్తే. కాబట్టి అంతా శ్రేయస్కరమే అని భావిస్తూ సాధన కొనసాగించాలి.

ధ్యాన అనుభవాలు అర్థం అయితే, అవుతాయి లేక పోతే లేదు, వాటి సారాంశం మీ ఆత్మ గ్రహించి వేస్తుంది. ఆ అనుభవ సారాంశానికి అనుగుణంగా మీ జీవితంలో అభివృద్ధి జరుగుతుంది. ఆ అనుభవం మీ ఫిజికల్ కాన్షియస్‌కు అర్థం కాక పోవచ్చు, అనవసరంగా కంగారుపడి ఇతరులను ఇబ్బందికి గురి చెయ్యకుండా సాధన చేస్తూ ఉండాలి.



10. ధ్యానంలో అనుభవాలు వస్తే వస్తాయి లేకపోతే లేదు

ధ్యానంలో కొంత మందికి ఎక్కువగా అనుభవాలు వస్తుంటాయి. కొంత మంది తక్కువ, ఇంకొంత మందికి అప్పుడప్పుడు, మరి కొంత మందికి అస్సలు రావు. ఇది ఇంతే ! అనుభవాలు వస్తే వస్తాయి. లేకపోతే లేదు. అంతే ! అనుభవాలు వచ్చినంత మాత్రాన గొప్ప అని, రాకపోయినంత మాత్రాన తక్కువ అని భావించరాదు. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు అభివృద్ధి అనేది రక రకాల దశలలో జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి అనుభవాలు వస్తాయి, ఒక్కో సారి రావు. ఒక్కో రకంగా, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో విధంగా !

కొంత మంది సాధక మూర్ఖులకు అనుభవాల పిచ్చి ఉంటుంది. ఇది మంచిది కాదు. అనుభవాలు రావాలని కోరుకోవడం మంచిదే కానీ పిచ్చి ఉండ కూడదు. సహజంగా అనుభవాలు అనేవి ఒక రకమైన ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. అయితే అనుభవాలు వస్తేనే ధ్యానం లేకపోతే లేదు అనే భావన సరి కాదు. జరగాల్సింది పరివర్తన. కావాల్సింది అవగాహన. నేను చాలా మందిని చూశాను. వాళ్ళకు చాలా గొప్ప అనుభవాలు వస్తాయి, అవగాహన ఏ మాత్రమూ ఉండదు. కొంత మందికి ఎప్పుడో ఒక అనుభవం వస్తుంటుంది, ఇలాంటి వారికి గొప్ప అవగాహన ఉండడం నేను చూశాను. గొప్ప అనుభవాలు + గొప్ప అవగాహన ఉన్న వారిని చాలా తక్కువ మందిని చూశాను.



11. ధ్యాన సాధన ఎందుకు భారంగా, కష్టంగా, విసుగుగా అనిపిస్తుంది ?

మనకు సంబంధించిన ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే ? "ప్రతి ఒక్కరిలో బాగుపడటం ఇష్టం లేని గుణం ఎంతో కొంత ఉంటుంది". గొప్ప, గొప్ప వాళ్ళలో కూడా చిన్న, చిన్న అవలక్షణాల్లాంటివి ఉంటాయి. పరమాత్మ స్వరూపుడు డాక్టర్ ట్యూస్‌డె లోబ్‌సాంగ్ రాంపా ఇలా చెప్తాడు – "ఈ భూమి మీద ఉండడానికి ఎంతో కొంత లేక చిన్న చిన్నవి ఒకటో, రెండో అవలక్షణాలు ఉండి తీరాలి లేకపోతే వారు భూమి పైన ఉండే అనుమతి ఉండదు" అని. ఏదో ఒక అవలక్షణం చిన్నదైనా లేకపోతే వారు భూమి నుండి పంపివేయబడతారు. ఎందుకంటే భూమి ఒక పాఠశాల, ఒక ప్రయోగశాల, ఒక శిక్షణా కేంద్రం. ఇక్కడ ఉండాలంటే కారణం ఉండాలి. నేర్చుకునే కారణమో లేక నేర్పే కారణమో ఏదో ఒకటి ఉండాలి అని చెప్తాడు, రాంపా ! రాంపా మాస్టర్ గారి YOU FOREVER అనే ఇంగ్లీషు గ్రంథం చదివితే ఇలాంటి వివరాలు చాలా తెలుస్తాయి. పెద్ద బుక్ షాపుల్లో ఈ పుస్తకం దొరుకుతుంది. దయచేసి చదవండి, చదివించండి. చాలా చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

ప్రతీ జన్మలోనూ కొన్ని కొన్ని గుణాల(స్వభావాలను)ను, నమ్మకాలను మార్చుకుంటూ వస్తాము. ఈ క్రమంలో ఏ ఏ గుణాలనైతే మార్చుకోవాలి

అని నిర్ణయించుకున్నామో సరిగ్గా వాటికి వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ ఉంటాం. ఉదాహరణకు, పిసినారి గుణాన్ని మార్చుకోవడానికి వచ్చిన వాళ్ళకు అన్ని సహాయాలు ఉచితంగా చేసే పరిస్థితులు వస్తూ ఉంటాయి. ఒంటరిగా బ్రతకడం నేర్చుకోవాలని వచ్చిన వాళ్ళకు ఎప్పుడూ ఒంటరితనమే ఎదురవుతూ ఉంటుంది. ఎవరిపైనా ఆధారపడి జీవించ కూడదు, స్వతంత్రంగా జీవించాలి అనే విషయాన్ని నేర్చుకోడానికి వచ్చిన వాళ్ళకు ఎవ్వరూ సహాయం చేయరు. ఎందుకంటే వాళ్ళు స్వతంత్రంగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి కదా !

ఇక ఇప్పుడు అసలు విషయంలోకి వద్దాం. ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఎంతో కొంత "బాగుపడటం ఇష్టం లేని గుణం" ఉంటుంది. ఈ గుణం అనేది ఒక ఎనర్జి(శక్తి). దీని ప్రధాన తత్వమే బాగుపడటానికి వ్యతిరేకం. మనల్ని మనం బాగు చేసుకుందామని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా ఇది అడ్డం పడుతుంది. మనలో ఉన్న ఏ సరికాని గుణాన్ని సరిచేయడానికి పూనుకున్నా ఇది అడ్డంకులను సృష్టిస్తూ ఉంటుంది. ఈ విషయం తెలియని వాళ్ళు ఏ జాతక దోషాలో, ఏ గ్రహ, నక్షత్ర, రాశులో అడ్డం పడుతున్నాయి అని అనుకుంటారు. ఏ దేవుడో ఆగ్రహించాడు లేదా ఏ దయ్యమో ఏదో చేసింది అని అపోహ పడి ఏవేవో చేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి అడ్డంకులను సృష్టించుకునేది మనకు మనమే. మన లోపల ఉన్న గుణాలే అడ్డంకులను సృష్టిస్తూ ఉంటాయి. ఈ విషయాలన్ని సదా ఎరుకలో ఉంచుకోవాలి.

సాధన అంటే పరివర్తన. పరివర్తన అంటే అభివృద్ధి. అంటే సూటిగా చెప్పాలంటే సాధన అంటే అభివృద్ధియే అనగా బాగుపడటమే. మనం

సాధనకు పూనుకోగానే మనలోని "బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం" మనల్ని కమ్ముకుంటుంది. మనం సాధన చేయడం మొదలు పెట్టగానే దానికి భారంగా, కష్టంగా, విసుగుగా ఉంటుంది. ఈ భావాలతో మనం ఏకమై మనకే ఇవన్నీ కలుగుతున్నాయని అనుకుంటూ ఉంటాం.

సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఇలాంటి భావనలు కలగగానే, మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి సాధన అంటే అభివృద్ధి కదా, సాధన చేస్తే నేను బాగుపడతాను కదా మరి ఇలా అనిపిస్తుందేంటి అని అనుకోండి. అప్పుడు మీకు వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేస్తుంది. మనలోని "బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం" ఈ భావాలను రిలీజ్ చేస్తుందని మనకు అర్థం అయిపోతుంది. అప్పుడు తక్షణమే ఇలాంటి నెగెటివ్ భావాలతో ఏకం కాకుండా, వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉంటే మన సాధన సులభం, సరళం, శీఘ్రం సఫలం అయిపోతుంది.

సాధనకు వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలతో ఏకం కావద్దు.



పార్ట్ - 4

ప్రేమే సర్వస్వం

ప్రేమే సర్వస్వం

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర పరంగా మానవుడి అన్ని మానసిక + శారీరక + జీవిత సమస్యలకు ఏకైక మూల కారణం ఆత్మ విజ్ఞానం లేక పోవడం !

According to the Spiritual Science, the only root cause for all the psychological + health(physical) + life problems of humans, is Lack of **Self Wisdom** !

మీరు చదివిన చదువో, మీ ప్రతిభా పాటవాలో, మీ తెలివి తేటలో, మీ టాలెంటో, మీ డిగ్రీలో, మీ పట్టాలో, మీ మెడల్సో, మీ పాండిత్యమో, మీ అవార్డులో, మీ బిరుదులో, మీరు చేసే ఉద్యోగమో, మీ వృత్తియో, మీ వ్యాపారమో, మీ స్థిర చరాస్తులో, మీ జీవిత భాగస్వామియో, మీ తల్లో, మీ తండ్రో, మీ సంతానమో, మీ కుటుంబ సభ్యులో, మీ బంధు మిత్రులో, ఆస్థిపరుల అండదండలో, మీ బ్యాంక్ బ్యాలన్స్‌లో, మీ ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లో, మీ పెట్టుబడులో, మీ వంశమో, మీ జాతో, మీ మతమో, మీ కులమో, మీ గోత్రమో, మీ ఆచార వ్యవహారాలో, మీ సంప్రదాయ సంస్కారాలో, మీ సంస్కృతో ఇవేవి కూడా ఇంకా మరేవైనా కూడా ఇతర వేరేవి ఏవీ కూడా మీకు.....

......జీవితాన్ని ఇవ్వవు ! రక్షణ నివ్వవు !
ఆరోగ్య ఐశ్వర్యాలను ఇవ్వవు !
శ్రేయస్కరాలను మరియు ఆనందాలను ఇవ్వవు !

ఆశ్చర్యం వేస్తుందా !!! నమ్మబుద్ధి కావట్లేదా ??? వింతగా ఉందా !?!

ఈ విషయాలను చదివినపుడు మీకెంత నమ్మబుద్ధి కాకపోతే మీకంత ఆత్మ విజ్ఞానం తక్కువగా ఉన్నట్టు ! మీ కెంత ఇబ్బంది కలిగితే మీకంత అవగాహన తక్కువగా ఉన్నట్టు ! మీకెంత కోపం వస్తే అంత అనుభవం లేనట్టు ! మీ మీకెంత ఉబ్బసం, ఆయాసం కలిగితే మీకంత అజ్ఞానం ఉన్నట్టు ! మీకెంత ఆవేశం, భయం కలిగితే మీకంత మూర్ఖత్వం, జడత్వం ఉన్నట్టు ! ఓ సారి మిమ్మల్ని మీరు చెక్ చేసుకోండి. ఇలా ఏమీ జరగ కుండా... మీరు ఆనందంతో ఆశ్చర్యపోతే మీరు అవగాహనా పరులే ! మీకు అసలు విషయం అర్థం అయినట్టే ! మీరు విజేతలే !!

నిజం అప్పుడప్పుడు నిష్ఠురంగానే ఉంటుంది మరి !

కాని ఏం చేస్తాం ? సత్యం చెప్పక తప్పదు కదా !

మీకు సర్వ కాల సర్వావస్థలలోనూ, సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలను ఇచ్చేది - ఈ సర్వసృష్టిని పాలించే, పోషించే మీ లోపల ఉన్న ఆ "మూల చైతన్యం - Super Consciousness" లేక దైవం - God or All That Is లేక మరేదైనా అనండి "ఆ యొక్క మూల చైతన్యమే" మీకు అన్నీ ఇస్తుంది. అంటే ఆ "మూల చైతన్యం" పట్ల మీరెలాంటి భావాన్ని కలిగి ఉన్నారో అన్న విషయం పైననే మొత్తం అంతా ఆధారపడి ఉంది.

ఆ "మూల చైతన్యమే"! ఇంకా మరేమిటో కాదు మరియు వేరెవరో కాదు మీకు జీవితాన్ని ఇచ్చేది, ఆరోగ్య ఐశ్వర్యాలను ఇచ్చేది, శ్రేయస్కరాలను

ఆనందాలను ఇచ్చేది, రక్షణనిచ్చేది, సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలను ఇచ్చేది ! ఈ సర్వసృష్టిని పాలించే, పోషించే ఆ "మూల చైతన్యం" పట్ల మీరెలాంటి భావాన్ని కలిగి ఉన్నారన్న దాని పైన మీ జీవితం, శ్రేయస్కరం, ఆనందం, రక్షణ, సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలు మొదలైనవన్నీ ఆధారపడి ఉంటాయి.

మీరు ఆ "మూల చైతన్యం" పట్ల సరైన అభిప్రాయం లేక సరైన భావం కలిగి ఉంటే అప్పుడు మీరు "మూల చైతన్యంతో" సరైన సంబంధం కలిగి ఉన్నట్టు లెక్క ! మీరు కలిగి ఉన్న ఆ యొక్క "సరైన సంబంధమే" మీకు జీవితాన్ని + ఆరోగ్య ఐశ్వర్యాలను + రక్షణ + సర్వ సకల సమస్త శుభ లాభాలను ఇస్తుంది. మీరు మూల చైతన్యంతో "సరైన సంబంధం" ఎంత కలిగి ఉంటే అంత "మేలు" మీకు జరుగుతుంది. ఎంతైతే "సంబంధం సరిగా లేదో" అంతగా మీకు కష్ట నష్టాలు ఉంటాయి.

మీరు మూల చైతన్యంతో కలిగి ఉన్న "సంబంధం" పైన మీ జన్మ ఆధారపడి ఉంటుంది. మీరు మూల చైతన్యంతో కలిగి ఉన్న "సంబంధం" - మీ జీవిత భాగస్వామి నుండి, మీ తల్లిదండ్రుల నుండి, మీ సంతానం నుండి, మీ కుటుంబ సభ్యుల నుండి, మీ బంధు మిత్రుల నుండి, మీ చదువు పైన, మీ వృత్తి ఉద్యోగ వ్యాపారాల ద్వారా, మరియు మీ సంపాదన పట్ల మరియు మీ యొక్క ప్రతి దాని పట్లా ప్రతి ఫలిస్తూ ఉంటుంది - అది సరిగా ఉంటే సరిగా, చెడుగా ఉంటే చెడుగా !

మూల చైతన్యంతో మీకు ఉన్న సంబంధం మీ ఆత్మ విజ్ఞానం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎందుకంటే మీకు ఆత్మ విజ్ఞానం లేనప్పుడు అసలు "మూల చైతన్యం" అనేది ఒకటి ఉందని తెలియనే తెలియదు

కదా ! ఒక వేళ "మూల చైతన్యం" అనేది ఒకటి ఉందని తెలిసినా అది మీ లోపలే మీరుగా మీరే అయి ఉందని తెలియక పోతే విషయం చాలా ఘోరంగా అఘోరిస్తుంది. ప్రస్తుతం భూమి పైన నెలకొని ఉన్న పరిస్థితులు చాలా వరకు ఇలా అఘోరించినవే కదా !

మీ లోపల ఉన్న మూల చైతన్యమే మీరు ! మీరే మూల చైతన్యం ! మీ ప్రతీది మూల చైతన్యంతో కలిగి ఉన్న సంబంధం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది అని అంటే, మీతో మీరు కలిగి ఉన్న సంబంధం పైన అన్ని విషయాలు ఆధారపడి ఉంటాయని అర్థం ! అంటే మీ పట్ల మీరు ఎలాంటి భావం కలిగి ఉంటే అలాంటి పరిస్థితులు మీ జీవితంలో ఉంటాయి. అంటే "యద్భావం తద్భవతి " అన్నమాట !

మొత్తానికి ఒకే ఒక అసలు విషయం ఏమిటంటే
"మీ పట్ల మీరు కలిగి ఉన్న భావాల యొక్క
ప్రతిబింబాలే మీ జీవితంలోని మరియు
మీ జీవితంలోని పరిస్థితులు" !

కాబట్టి మీరు మీ పట్ల సరైన, మంచి భావాలు కలిగి ఉన్నప్పుడే మీ జీవితం మరియు మీ జీవితంలోని పరిస్థితులు బాగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు సరైన, మంచి గుణాలను తప్పని సరిగా కలిగి ఉండాలి.

ప్రేమే సర్వస్వం !

ఈ కాన్సెప్ట్‌ను గనక మీరు సరిగ్గా, సూటిగా, లోతుగా అర్థం చేసుకుంటే అసలు విషయం మీకు అవగాహనలోకి వచ్చినట్టే !

మీ పట్ల మీకు ఉన్న ప్రేమే ఆరోగ్యంగా, ఐశ్వర్యంగా, శ్రేయస్కరాలుగా, ఆనందాలుగా, విజయాలుగా, శుభ లాభాలుగా ప్రకటమవుతూ ఉంటుంది. ప్రేమే సర్వస్వం ! మీ పట్ల మీకు ఉన్న ప్రేమే అన్ని శుభ లాభాలుగా మీ శరీరంలో + మీ జీవితంలో ప్రకటమవుతూ ఉంది. మీ పట్ల మీకు ఉన్న ద్వేషం మీ శరీరంలో + మీ జీవితంలో అనారోగ్యాలుగా, కష్ట నష్టాలుగా ప్రకటం అవుతూ ఉంది.

కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించు కోవడం అనేది అత్యంత ఆవశ్యకం ! ఈ సత్యాన్ని మీరు గ్రహించియే తీరాలి ! అవగాహన చేసుకునియే తీరాలి ! మీ పట్ల మీరు ప్రేమను కలిగి ఉండాలంటే మొట్ట మొదట మీరు శాకాహారులుగా మారాలి. శాకాహారులుగా మారడం అంటే ఏదో గుడ్డిగా శాకాహారులుగా మారడం కాదు. లేక ఏదో ఒక శాకాహార కులంలో పుట్టినందు వలన యాంత్రికంగా శాకాహారులుగా ఉండటం కాదు. శాకాహారులుగా ఎందుకు ఉండాలో అవగాహన కలిగి ఉండాలి. ఆ తర్వాత మాత్రమే మీ పట్ల మీరు ప్రేమను ప్రకటించుకోగలుగుతారు, అప్పుడు మాత్రమే అది వర్కవుటు అవుతుంది. ఎందుకంటే ప్రేమను కలిగి ఉన్న వారు గుడ్డు కాని, మాంసాహారం కాని తినలేరు. అసంభవం. తమను తాము ప్రేమ మూర్తులుగా చెప్పుకుంటూ వ్యవహరిస్తున్న వారు ఎంతో మంది మాంసాహారులను చూసినప్పుడు నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. వీరు ఏ రకం మనుషులా అని !! కొంత మంది ఆడపిల్లలు ఎంతో సుకుమారంగా, కోమలంగా, అందంగా ఉంటారు. వీరు రొయ్యలను, పీతలను, మాంసపు కండలను కొరుక్కుని తింటుంటారు....!!!

అత్యంత ముఖ్య విషయం

ప్రేమగా ఉండాలి అని అంటే ఎలాంటి ప్రేమ ? మనల్ని ప్రేమించే వారిని మనం ప్రేమిస్తాం. ఇది సరే ! కాని మనల్ని ద్వేషించే వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ఆశీర్వదించ గలగాలి. మనల్ని అకారణంగా నిందించే వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ప్రేమతో ఆశీర్వదించ గలగాలి. మనకు హాని, నష్టం చేసిన వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ఆశీర్వదించ గలగాలి. మన గురించి దుష్ప్రచారం చేసిన, చేస్తున్న వారిని కూడా మనం ప్రేమతో ఆశీర్వదించ గలగాలి. ఇక్కడ ఆశీర్వదించడం అంటే వారి దగ్గరికి పోయి, వారి నెత్తి మీద చేయి పెట్టి ఆశీర్వదించమని కాదు, మీ మనసులో వారిని తలుచుకుని అణుమాత్రమైనా కోపం కాని, ద్వేషం కాని తలెత్తకుండా చూసుకుంటూ వారికి మంచి జరగాలి అని ప్రేమగా ఆశీర్వదించాలి. మన పట్ల ఎవరు ఎలాంటి భావాలు కలిగి ఉన్నా సరే ! మనం మాత్రం అందరి పట్లా ప్రేమను కలిగి ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి...........

మన పట్ల సరైన భావం కలిగి లేని వారి పట్ల కూడా మనం ప్రేమను ప్రకటించ కలిగినప్పుడే..... అదే నిజమైన ప్రేమ ! మనకు ఏదో మేలు చేసిన, చేస్తున్న వారి పట్ల మనం చూపించేది ప్రేమ కాదు. దాన్ని "ధన్యవాద భావం" అని అంటారు. ప్రేమ అంటే ఏమీ ఆశించనిదీ, బేషరతుగా ప్రకటించేదీ అయిన దివ్య భావం !

మీకు పడని వారిని, మీకు నచ్చని వారిని, మీకు హాని చేసిన వారిని, మిమ్మల్ని మోసం చేసిన వారిని, మిమ్మల్ని ఏడిపించిన వారిని, మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టిన వారిని, మిమ్మల్ని అవమానించిన వారిని, మిమ్మల్ని నిందించిన వారిని, మిమ్మల్ని దూషించిన వారిని, మీకు నష్టం కలిగించిన వారిని, మిమ్మల్ని వాడుకుని మిమ్మల్నే బూతులు తిట్టిన వారిని, మీ మీద జులుం చేసిన వారిని, మీ మీద అధికారం చెలాయించి మిమ్మల్ని బానిసలుగా చేసి మీతో ఆడుకున్న వారిని, మీ నిస్సహాయతను ఆసరగా చేసుకుని మిమ్మల్ని పీడించిన వారిని... ఇలాంటి వారిని గుర్తు చేసుకుని... వారిని పూర్తిగా క్షమించి, మీకు మంచి జరుగు గాక అని వారిని ప్రేమగా ఆశీర్వదించండి. ఇదే నిజమైన ప్రేమ ! ఇలాంటి వారిని మీరు నిజంగా, పూర్తిగా క్షమించి, ప్రేమతో ఆశీర్వదించ గలిగినప్పుడే మీది నిజమైన ప్రేమ అవుతుంది. నేను చెప్పేది ఈ ప్రేమ గురించే !



ఇలా చేసి చూడండి అద్భుతాలు జరిగి తీరుతాయి మీ శరీరంలో మరియు మీ జీవితంలో ! ఆశ్చర్య పోతారు మీరు ఆ యొక్క ఫలితాలను చూసి ! మీకున్న సర్వ, సకల, సమస్త సమస్యలన్నీ కూడా... అవి ఇవీ అని కాకుండా, ఏవైనా సరే అన్ని సమస్యలు విచిత్రంగా పరిష్కారం అవుతాయి. మెరుపులు మెరుస్తాయి మీ శరీరంలో + జీవితంలో ! దివ్య వెలుగులతో నిండి పోతుంది మీ శరీరం + జీవితం !

ఈ విధంగా చేసిన తర్వాత..... ఇప్పుడు.......... మాత్రమే మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకుంటే అది ఫలిస్తుంది.

మిమ్మల్ని మీరు గాఢంగా ప్రేమించు కోండి ! అప్పుడు సర్వ శుభాలు మీకు సంప్రాప్తిస్తాయి !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంతగా మీరు ఆరోగ్యంగా, ఐశ్వర్యంగా ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంతగా మీరు గొప్ప వారవుతారు, అంత ఉన్నతంగా మీరు పరిణమిస్తారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత గొప్ప విజేతలవుతారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత అత్యున్నతమైన శ్రేయస్కరాలు మీ స్వంతం అవుతాయి !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత మహాత్ములు అవుతారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంతంతగా మీరు కోరుకున్నవి మీకు దక్కుతూ ఉంటాయి.

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత స్వచ్ఛంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత స్వేచ్ఛగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత సాధికారతతో విరాజిల్లుతారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత భుక్తి మయంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత యుక్తి మయంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత శక్తి మయంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత రక్తి మయంగా మీరు ఉంటారు !

మిమ్మల్ని మీరు ఎంతగా ప్రేమించుకుంటే అంత ముక్తి మయంగా మీరు ఉంటారు !

ఫైనల్‌గా అసలు విషయం ఏమిటంటే....

ప్రేమే సర్వస్వం !

మిమ్మల్ని మీరు ఎలా ప్రేమించుకోవాలో పేజ్ నం. 260 లోని MTV ప్రేమ ధ్యానంలో వివరించాను

❖ ❖ ❖

పార్ట్ - 5

ధ్యాన సాధనలు

ధ్యానం చేసే ముందు మీకు వీలైతే

1. గదిని పూర్తిగా శుభ్రం చేయండి.

2. శబ్దాలు రాకుండా కిటికీలు, తలుపులు వేసుకోండి.

3. గదిని పూర్తిగా చీకటిగా చేసుకోండి.

4. ధ్యానానికి ప్రత్యేకించి తయారు చేయబడిన సంగీతం పెట్టుకోండి.

5. చక్కటి సువాసనలను ఇచ్చే అగరుబత్తీలను వెలిగించుకోండి.

మీకు వీలైతేనే చేసుకోండి. లేక పోతే లేదు.

పై వాటికి ధ్యాన ఫలితాలకు సంబంధం లేదు.

అవి కేవలం సాధన ప్రారంభ దశలో ఉన్నవారి సౌకర్యం కోసం మాత్రమే. అంతే !

1. MTV దైవత్వ సాధన



నేనే దైవం



మానవజాతి విముక్తికి(మోక్షానికి) తమ దివ్యత్వ స్మరణయే సులభ, సరళ, సురక్షిత, అత్యంత శీఘ్ర, ఖచ్చితమైన మరియు దివ్య మార్గం !

ధ్యానం చేసే విధానం

క్రింద కానీ, గోడకు ఆనుకుని కానీ, కుర్చీలో కానీ, సోఫాలో కానీ, మంచం పైన కానీ కూర్చోవచ్చు. ఎక్కడ మీకు సౌకర్యంగా ఉంటే అక్కడ, ఎలా మీకు అనుకూలంగా ఉంటే అలా కూర్చోవాలి. సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టి, శరీరాన్ని బిగపట్టి కూర్చోకూడదు. మీ శరీరం ఎంత అనుకూలిస్తే అంతగా, ఆ విధంగా కూర్చోండి. క్రమం

తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే, ఆటోమెటిక్‌గా మెడ, వెన్నెముక నిటారుగా అయిపోతాయి. శరీరాన్ని పూర్తిగా వదిలి వేయండి. రిలాక్స్‌గా శరీరాన్ని వదిలేయాలి. శరీరంలో ఏ భాగం కూడా బిగపట్టి ఉండరాదు. తర్వాత కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, హాయిగా కూర్చోవాలి. మీరు పూర్తిగా సుఖంగా, సౌకర్యంగా, స్థిరంగా ఎక్కువ సేపు కూర్చునే విధంగా కూర్చోవాలి.

ఏ దేవతా స్వరూపాన్ని కాని, ఏ విగ్రహాన్ని కాని, మరేదైనా రూపాన్ని కాని ఊహించరాదు. దేనిని కూడా ఊహించకూడదు. మరే ఇతర జపం కాని, స్మరణ కాని చేయకూడదు.

రెండు కళ్ళు మూసుకుని మీ దృష్టిని నుదిటి మధ్యలో నిలిపి ప్రశాంతంగా, ధీమాగా భావనాత్మకంగా "నేనే దైవం" అని గాఢంగా లోపల అనుకుంటూ ఉండాలి. ఇదే దైవత్వ సాధన ! "నేనే దైవం" అనే ఎరుకను అలా కొనసాగిస్తూ ఉండడమే "దైవత్వ సాధన". రిలాక్స్‌గా ధ్యానంలో కూర్చుని - నేనే దైవం... నేనే దైవం అని భావనాత్మకంగా, గాఢంగా, సంపూర్ణమైన అంగీకారంతో ఒప్పుకుంటూ ఉండాలి. ఇదే దైవత్వ సాధన.



నేనే దైవం

- లేదా -

నేనే మూల చైతన్యం

- లేదా -

నేనే సూపర్ కాన్షియస్

- లేదా -

I am Super Consciousness

- or -

I am God

మీరు పై వాటిలో దేనినైనా ఎంచుకుని సాధన చేసుకోవచ్చు. అన్నీ ఒకటే.







నేను అని అంటే అహంకారం ధ్వనిస్తుందని అని అనుకుని పొరపడేరు. దేహ భావనలో ఉంటే అహంకారం అవుతుంది. నేనే అంతా... అంతా నేనే... అనే భావనలో ఉంటే అహంకారం శూన్యం అవుతుంది. అహంకారం అంటే "నేను సర్వస్వం నుండి వేరు" అనే భావన. అహం శూన్యం అవగానే లోపల సరైన, తగిన వాతావరణం ఏర్పడి దైవత్వం / ఏకత్వం సిద్ధిస్తుంది.







భావనాత్మకంగా మీరు ఈ దైవత్వ సాధన చేసేటప్పుడు శ్వాస లోతుగా మరియు వేగవంతం అవుతుంది. అలా జరగాలి. అనేకానేక జన్మలలో మీరు పోగు చేసుకుని ఉన్న "సరికాని భావాలు" ఎన్నో మీ లోపల ఉంటాయి. ఇవన్నీ కూడా మిమ్మల్ని శ్వాసను "మూలం" నుండి తీసుకోనీకుండా అడ్డం పడుతూ ఉంటాయి. ఈ సరికాని భావాలే మీ శరీరంలో రోగాలుగా, జబ్బులుగా మరియు జీవితంలో కష్టనష్టాలుగా ప్రకటం అవుతూ ఉంటాయి. ఇవి మీలో పాతుకుపోయి ఉంటాయి. వీటిని కూకటి వేళ్ళతో సహా శాశ్వతంగా పెకిలించి వేసే సులభ మార్గాలు కొన్ని ఉన్నాయి వాటిలో అత్యంత శక్తి వంతము, వేగ వంతము మరియు సురక్షితమూ అయిన మార్గం చెబుతున్నాను.

శ్వాసను బట్టి భావం - భావాన్ని బట్టి శ్వాస

మీరు శ్వాసించే పద్ధతి, మీ భావాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. మీలోని భావావేశాలు మీ శ్వాస క్రియ పైన ప్రభావాన్ని చూపెడతాయి. మీరు ఆందోళనతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు నిరాశతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు కామోద్రేకంతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీ రతీ కార్యం అయిపోయిన తర్వాత ఒక రకంగా, మీరు ప్రేమతో ఉన్నప్పుడు ఒక రకంగా, మీరు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మరో రకంగా.... ఇలా మీ భావాన్ని బట్టి, మీ శ్వాస మారుతూ ఉంటుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే శ్వాస మరియు భావం రెండూ ఒకేదాని చివరలు. ఈ రెండూ కలిసి ఉంటాయి. ఒక దానిలో మార్పు వస్తే రెండవది కూడా మారుతుంది. **శ్వాసలో మార్పు తీసుకు వస్తే భావంలో మార్పు వస్తుంది. భావాన్ని మారిస్తే శ్వాస మారుతుంది.**

మీరు మీ లోపల అనేకానేక భావాలను అణిచి ఉంచారు. అవి అన్నీ మీ సరైన శ్వాస క్రియకు అవరోధం కలిగిస్తూ ఉంటాయి. మీ శ్వాస లోతుగా లేకుండా పైపైనే ఉంటుంది. ఇలా పైపైన తీసుకునే శ్వాస మీ లోపల ఉన్న సరికాని భావాలను అలానే ఉంచేస్తుంది. పైపైన శ్వాస తీసుకుంటూ ఉంటే లోపల ఉన్న సరికాని భావాలు విడుదల కావు. మీ లోపల అణిచి పెట్టబడి ఉన్న సరికాని భావాలు మీ శ్వాస క్రియను ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఉండేలా నియంత్రిస్తాయి. ఈ రకంగా అవి తమ ఉనికిని కాపాడుకుంటూ తమకు అనుగుణమైన పరిస్థితులను ఆకర్షిస్తూ ఉంటాయి. ఆ పరిస్థితుల వలన మనకు పట్ట పగలే, టెలిస్కోప్ లేకుండా చుక్కలన్నీ చక్కగా దర్శనమిస్తూ ఉంటాయి.

లోపల ఉన్న సరికాని భావాలను వదిలించుకోవాలంటే, లోపల ఒక పెద్ద అల్లకల్లోలాన్ని సృష్టించియే తీరాలి. ఒక మహా గందరగోళాన్ని పుట్టించాలి. మీరు భావనాత్మకంగా "నేనే దైవం" అని గాఢంగా ఫీల్ అయినప్పుడు... మీ శ్వాసలో తీవ్రమైన మార్పు వస్తుంది. మీ శ్వాస లోతుగా, వేగంగా మారుతుంది. ఎప్పుడైతే మీ శ్వాస క్రియలో మార్పు జరిగిందో ఆ క్షణమే మీ లోపల ఉన్న సరికాని భావాలు నిర్జీవమవుతాయి. మీ లోపల ఉన్న సరికాని భావాల పైన ఈ దివ్య భావన ఒక మహా ప్రభంజనంలా వీచి వాటిని చెల్లాచెదురు చేసి, పెకిలించి వేస్తుంది. మీరు వదిలే నిశ్వాసల ద్వారా మరియు మీ శరీరంలోని సంవేదనల ద్వారా, రక రకాలుగా లోపల ఉన్న సరికాని భావాలన్నీ విడుదలై వెళ్ళి పోతూ ఉంటాయి. శ్వాస ఎంత వేగంగా, లోతుగా అయితే అంత కానివ్వండి. ఆపకండి. మీ వల్ల కాకపోతే ఆపండి. లేక పోతే లేదు. దాన్ని అలా కొనసాగనివ్వండి.

ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని భావాలే మన శరీరంలోని మరియు జీవితంలోని అన్ని కష్ట నష్టాలకు మూల కారణాలు. వీటిని వదిలి వేస్తే కాని మనం బాగుపడం. అయితే ఈ సరికాని భావాల పట్ల ద్వేషంతో రగిలి పోవద్దు. వాటి పట్ల నిరసన, నిందా భావనలను ప్రకటించడం మానివేయాలి. వాటి పట్ల మౌనంగా, సాక్షిగా ఉండాలి. మీరు ఈ సాధన చేస్తూ ఉండండి. మీలో ఉన్న సరికాని భావాలన్నీ వాటంతట అవే పోతాయి.

నేనే దైవం అనే దివ్య భావన మీ ఊహలకు అందనన్ని కార్యాలను సంభవింప చేస్తుంది. సాధనలో మీరు పూర్తి స్థాయి ఎరుకతో, మీ సంపూర్ణ చైతన్యంతో మిమ్మల్ని మీరు దైవాలుగా ఒప్పుకోవాలి. గాఢంగా ఫీలవ్వాలి. నిజంగా అనుభూతి చెందాలి. మీ లోపల వ్యతిరేకతలెన్నో ఉంటాయి. ఆ వ్యతిరేకతల్లో నుండి మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా అంగీకరించాలి... అంటే నా లోపల ఉన్న వ్యతిరేకతల్లో నుండి సంపూర్ణంగా నేనే దైవం అని అంగీకరిస్తున్నాను... అని అనుకోవాలి.

మీలో ప్రస్తుతం ఎన్నో వ్యతిరేకతలున్నాయి. అందుకే దైవమే అయి ఉన్న మీరు ఇలా ఉన్నారు. మీరు క్రమం తప్పని సాధన చేస్తూ ఉంటే ఒక నాటికి మీ వ్యతిరేకతలన్నీ క్లియర్ అయిపోయి మీరు దైవం అవుతారు.

ఈ దైవత్వ సాధనే కొంత మంది "ఏకత్వ సాధనగా" పిలిస్తే, మరి కొంత మంది "అద్వైత సాధనగా" వ్యవహరిస్తారు. ఇంకొంత మంది "బ్రహ్మ సాధన" అని అంటారు. కొంత మంది "నిర్వికల్ప సమాధి సాధన", "పరబ్రహ్మ సాధన", "పరమాత్మ సాధన", "నిర్వాణ సాధన", "మోక్ష సాధన", "సత్య సాధన" అని ఇలా ఎన్నెన్నో రకాలుగా అంటూ ఉంటారు. నేను మాత్రం దీనిని "దైవత్వ సాధన" అని అంటున్నాను.

వేలాది, లక్షలాది జన్మలుగా మీరు, మీలో "మీ దైవత్వాన్ని" కలిగియే ఉన్నారు. మీరెప్పుడూ మీ దైవత్వాన్ని కోల్పోలేదు. అది అసంభవం. మీరేం చేసినా మీ దైవత్వాన్ని కోల్పోలేరు. ఈ అనంత సృష్టిలోని ఏ శక్తి కూడా మీ నుండి మీ దైవత్వాన్ని దూరం చేయలేదు. మీరు ఒకప్పుడు, ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ దైవాలే ! అందరూ దైవాలే ! అంతా దైవమే !

ఇక్కడ దైవం అని అంటే సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్న, పరమోన్నతమైన, అత్యున్నతమైన, అత్యుత్తమమైన, సర్వోన్నతమైన, సర్వాకార, నిరాకార, నిర్గుణ, సర్వగుణ పరబ్రహ్మను, ఆ ఉనికిని, బ్రహ్మాన్ని, పరమాత్మను, సర్వాత్మను, సర్వస్వంలో సర్వం అయిన, సృష్టి సర్వస్వమూ, అనంత సృష్టి కేంద్రమూ అయిన, "అన్ని" మూలాలకు "మూలం" అయిన ఆ యొక్క "మూల చైతన్యం" - "Super Consciousness" అని అర్థం. ఇంకా దానిని ఎన్నెన్నో రకాలుగా అంటూ ఉంటారు. మీరు దానిని మరేమైనా అనండి - నేను ఇక్కడ "దైవం" అని అంటున్నాను.

దైవాలే అయి ఉన్న మీరు ఇంకా మీ దైవత్వాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోలేదని అంటే కారణం ఏమిటని అనుకుంటున్నారు - కేవలం మీరు ఒప్పుకోక పోవడమే అందుకు గల ఏకైక కారణం ! మరి ఎందుకు మీ దైవత్వాన్ని మీరు ఒప్పుకోలేక పోతున్నారు ? అని ప్రశ్నిస్తే మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోలేక పోవటం మరియు మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా ప్రేమను కలిగిలేక పోవటం. మరే ఇతర కారణాలైనా అన్నీ దీని తర్వాతే వస్తాయి.

1. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా క్షమించుకుని, మీ పట్ల మీరు

సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన ప్రేమను కలిగి ఉన్నట్టేనని అర్థం.

2. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు దైవత్వానికి సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అర్హులమని ఒప్పుకున్నట్టే !

3. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ "కుండలిని శక్తి పట్ల మీరు జాగ్రుతం అయినట్టే మరియు మీ పట్ల మీ "కుండలిని శక్తి" జాగ్రుతం అయినట్టే ! అంటే మీ "కుండలిని శక్తి" మీకు పూర్తి జాగ్రుత స్థితిలో, పూర్తిగా, సమగ్రంగా అందుబాటులోకి వచ్చినట్టే !

4. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ ఆత్మ యొక్క దివ్య శక్తులన్నింటినీ ఒప్పుకుంటున్నట్టే !

5. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీకు సహజంగానే ఉన్న ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలను ఒప్పుకున్నట్టే !

6. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు 100%గా, పూర్ణంగా వర్తమానంలో శాశ్వతంగా స్థితం చేసుకున్నట్టే !

7. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా పాజిటివ్‌గా ఒప్పుకున్నట్టే ! అంటే మీరు పూర్ణ స్థాయి పాజిటివ్‌నెస్‌ను కలిగి ఉన్నట్టే !

8. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అనుకూలంగా ఉన్నట్టే !

9. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ఆమోదాన్ని కలిగి ఉన్నట్టే !

10. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా సహాయ సహకార సమన్వయాలను కలిగి ఉన్నట్టే !

11. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా శృతిని కలిగి ఉన్నట్టే !

12. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన బ్యాలెన్స్‌ను కలిగి ఉన్నట్టే !

13. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావాలను కలిగి ఉన్నట్టే !

14. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు ప్రకటించుకున్న నిందా భావాలను, నిరసన భావాలను, అపరాధ భావాలను సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ఉపసంహారం చేసేసినట్టే !

15. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా మీ నెగెటివ్ గతాన్ని శాశ్వతంగా వదిలేసినట్టే !

16. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు అందరిని సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా క్షమించినట్టే !

17. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా సత్య స్వరూపులుగా ఒప్పుకున్నట్టే !

18. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మిమ్మల్ని మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ప్రేమ స్వరూపులుగా ఒప్పుకున్నట్టే !

19. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా మహా ఎరుకను కలిగి ఉన్నట్టే !

20. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా అవగాహనను కలిగి ఉన్నట్టే !

21. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా బాధ్యతను కలిగి ఉన్నట్టే !

22. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే

దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా సాధికారతను కలిగి ఉన్నట్టే !

23. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను కలిగి ఉన్నట్టే !

24. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ పట్ల మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా హక్కును + అధికారాన్ని కలిగి ఉన్నట్టే !

25. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, అనంతమైన సర్వ శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నట్టే !

26. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, పూర్ణ ప్రేమతో మీ ఆత్మను స్వీకరించినట్టే !

27. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో భాగంగా మీరు అనేక జన్మలను ఎత్తుతూ, అజ్ఞానంతో మీ పట్ల మీరు ప్రకటించుకున్న ఆత్మ అయిష్టత, ఆత్మ తిరస్కారం, ఆత్మ ద్వేషం, ఆత్మ క్రోధం, ఆత్మ నాశన భావాలను తక్షణమే సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, శాశ్వతంగా, తీసివేసినట్టే !

28. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ విస్మృతిని సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా తొలగించుకున్నట్టే !

29. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, దైవాలుగా పరిణమించే సమయం వచ్చేసిందని, మీరు దైవాలుగా భౌతిక శరీరంలో మేలుకునే క్షణం వచ్చేసిందని అర్థం. భౌతిక శరీరంలో దైవంగా అయ్యారని అర్థం. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు దైవాలుగా అయి ఉన్నారనే అర్థం ! "నేనే దైవం" అని అంటే దైవంగా అయిపోవడమే !

30. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీతో మీరు ఏకమైనట్టే ! మీరు స్వచ్ఛమైనట్టే !

31. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - అందరిని మరియు అంతటిని దైవంగా ఒప్పుకున్నట్టే !

32. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - సర్వమూ దివ్యమే, సకలమూ దివ్యమే, సమస్తమూ దివ్యమే అని గ్రహించి అవగాహన చేసుకున్నట్టే !

33. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - సృష్టితో ఏకత్వాన్ని అంగీకరించినట్టే, ఏకం చెందినట్టే, ఏకం అయినట్టే !

34. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ లోపల ఉన్న సరికాని వాటినన్నింటినీ పూర్తిగా, శాశ్వతంగా క్షణంలో తీసివేసే సత్యం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలను కలిగి ఉన్నట్టే !

35. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు పరమ సత్యంగా పరిణమించినట్టే !

36. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ దివ్య శక్తులను ఎరుకతో, పూర్తిగా అందుబాటులోకి తెచ్చుకున్నట్టే !

37. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు మీ దివ్య దృష్టిని పూర్తిగా, శాశ్వతంగా అందుబాటులోకి తెచ్చుకున్నట్టే !

38. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీరు సహస్రార స్థితిలో విరాజిల్లుతూ ఉన్నట్టే !

39. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ యొక్క అన్ని శక్తి కేంద్రాలను అంటే చక్రాలను ఉత్తేజితం చేసుకున్నట్టే !

40. "నేనే దైవం" అని మిమ్మల్ని మీరు దైవంగా ఒప్పుకున్నారంటే దాని అర్థం - మీ అన్ని శరీరాలను ఉత్తేజితం చేసుకుని, వాటిని పూర్ణానుసంధానం చేసుకున్నట్టే !

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు సహనంతో ఉండాలి. సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం వినపడితే దానిని వినాలి, ఏం కనబడితే దాన్ని చూడాలి. అంతర్ ప్రకృతిని ప్రవహించనివ్వాలి. లోపల ఎన్నెన్నో జరుగుతాయి, ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకూడదు. శబ్దాలు, మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాలు ఏవైనా కనపడే అవకాశం

ఉంది. ఏమీ కాదు, భయపడాల్సిన పని లేదు. అంతా శ్రేయస్కరంగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. ప్రేమభావంతో కూడిన ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి అంతే !

ధ్యానం ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎంత సేపు చేయాలి ?

మీకు ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడు, మీకు ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. దీనికి ప్రత్యేకమైన సమయం, స్థలం అంటూ ఏమీ లేదు. ధ్యానం అనేది ఒక అరగంటో లేక గంటో సాధన చేసి ఆ తర్వాత మడిచి మూలకు పెట్టేది కాదు. ధ్యానం అంటే ఎరుక. శాశ్వతమైన ఎరుకతో జీవించడమే ధ్యానం.

ధ్యానం మొత్తం జీవితానికి సంబంధించిన విషయం. ధ్యానం ఆత్మ పరిణామ క్రమానికి సంబంధించిన విషయం. ఆత్మ వికాసం జరిగితేనే జీవన వికాసం జరుగుతుంది మరి ఇది కేవలం ధ్యానం ద్వారానే సాధ్యం.

20 ఏళ్ళ లోపు వాళ్ళు 20 నిమిషాలు సాధన చేయాలి. 20 దాటిన వారు 30 నిమిషాలు, 30 దాటిన వారు గంట చేయాలి. ఏ వయసు వారైనా ఎంత ఎక్కువ చేస్తే అంత సత్వర ఫలితం ! ఎక్కువ సేపు సాధన చేస్తే లాభమే తప్ప వేరే ఏమీ ప్రమాదం లేదు. కాబట్టి అనవసరమైన అపోహలు తొలగించుకుని మీ ఇష్టం వచ్చినంత సేపు, మీకు వీలైనంతగా, హాయిగా సాధన చేసుకోండి.

ధ్యాన సాధన అంటే పరివర్తన - పరివర్తన అంటే అభివృద్ధి. మరి అభివృద్ధి ఎంత సేపట్లో చెందాలనుకుంటున్నారు మీరు ? ఎంత ఎక్కువ సమయం సాధన చేస్తే అంత త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతారు. ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను చదివి, అవగాహనతో సాధన చేస్తే సూపర్ ఫాస్ట్‌గా అభివృద్ధి చెందవచ్చు.

 మీరు కొత్తగా ఇప్పుడు దైవాలుగా మారేందుకు చేసే ప్రయత్నం కాదిది. మీరు ఆల్‌రెడి దైవాలే ! దైవాలే అయి ఉన్న మీరు - మిమ్మల్ని మీరు మరిచి పోయారు అంతే ! కేవలం మీరు, మీ సహజమైన దైవత్వాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి అంతే ! మీరేం చేస్తూ ఉన్నా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ "నేనే దైవం" అనే స్మృతిని మీరు కలిగి ఉండాలి. సదా, సర్వదా "నేనే దైవం" అనే ఎరుకను మీరు కలిగి ఉండాలి. 24 గంటలూ "నేనే దైవం" అనే ఎరుకలోనే మీరు జీవించే స్థితికి రావాలి. "నేనే దైవం" అనే మీ ఎరుకయే మీ యొక్క సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త కర్మలన్నింటిని దగ్ధం చేసేస్తుంది. మీ యొక్క అన్ని రకాల సమస్యలను, బాధలను, కష్ట నష్టాలను, అనారోగ్యాలను, ఇబ్బందులను, దు:ఖాలను, ఇంకా ఇతర అన్నింటిని శాశ్వతంగా తొలగిస్తుంది. "నేనే దైవం" అనే ఎరుక మీ పట్ల మీకు ప్రేమను, ఎరుకను, అవగాహనను కలిగించి మిమ్మల్ని సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త బంధనాల్లో నుండి శాశ్వతంగా విముక్తం చేసేస్తుంది. "నేనే దైవం" అనే ఎరుకను కలిగి ఉండటం అని అంటే "నేనే దైవం" అని ఒప్పుకోవటమే ! "నేనే దైవం" అని ఒప్పుకోవటం అంటే "దైవంగా పరిణమించటమే" !

 సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం వినపడితే దానిని వినాలి ఏం కనబడితే దాన్ని ఎలాంటి ప్రతిస్పందన లేకుండా సాక్షిగా చూడాలి.

అంతర్ ప్రకృతిని ప్రవహించనివ్వాలి. లోపల ఎన్నెన్నో జరుగుతాయి, ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకూడదు. శబ్దాలు, మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాలు ఏవైనా కనపడే అవకాశం ఉంది. ఏమీ కాదు, భయపడాల్సిన పని లేదు. అంతా శ్రేయస్కరంగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి.

✪ "మనం పదే, పదే దేనినైతే నొక్కి చెబుతామో, మన అంతర్ ప్రపంచం లేక మూల చైతన్యం అది సంభవించేలా చేస్తుంది" - ఒక విశ్వ సిద్ధాంతం, కాబట్టి మనం పైన తెలుపబడిన దైవత్వ సాధన ద్వారా మనం పదే, పదే "నేనే దైవం"... "నేనే దైవం" అని అనుకుంటూ ఉంటే, మన లోపల ఉన్న "మూల చైతన్యం(దైవం)" మనల్ని దైవాలుగా మార్చేస్తుంది. నిజంగా, సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, సురక్షితంగా మనకు దివ్యత్వాన్ని అందిస్తుంది.

✪ ఈ దివ్య సాధన చేస్తూ మీ లోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు మీ అంతరంలో పాతుకుపోయి ఉన్న నెగెటివ్‌లన్నీ ఆటోమెటిక్‌గా పైకి తేలుతాయి. మీ లోపల చైతన్యంలో పూడుకుని ఉన్న నెగెటివ్‌లన్నీ ఆటోమెటిక్‌గా బయట పడి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా వెళ్ళి పోతాయి. క్రమం తప్పకుండా మీరు సాధన చేస్తుంటే ఏ నెగెటివ్ దాగి ఉండలేదు. అన్నీ వాటంతట అవే బయట పడతాయి. అవి బయట పడినప్పుడు కూడా మీరు మీ సాధన చేస్తూనే ఉండాలి. అవి క్లియర్ అయిపోతుంటాయి. మళ్ళీ సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.

✪ దైవత్వ సాధనలో ఉన్న దివ్య భావాన్ని యథాతథంగా, గాఢంగా ఫీలవ్వాలి. మీరు నిజంగానే దైవం అని ఫీల్ అవ్వాలి. మహా గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవ్వాలి. గుర్తుంచుకోండి – ఈ ఫీల్ అవ్వటంలోనే సాధనా ఫలితం అంతా ఆధారపడి ఉంది. మీరు ఎంత గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవుతారు అనే దాని పైననే మొత్తం ఆధారపడి ఉంది. మీరు ఎంత ఎమోషనల్‌గా ఫీల్ అయితే అంత మంచిది. సాధన అంటే ఫీల్ అవటమే ! ఫీల్ అవటం అంటే భావించటం అని అర్థం. భావించటం అంటే సంభవించేలా చేయటం అని అర్థం. మీరేది భావిస్తారో అది సంభవించి తీరుతుంది. "యద్భావం తద్భవతి" కదా ! ✪ ఒక వేళ మీకు ఎలా ఫీల్ అవ్వాలో తేలియటం లేదంటే కంగారు పడకండి. ఈ సాధనను మీరు క్రమం తప్పకుండా చేస్తూంటే ఫీలింగ్స్ ఆటోమెటిక్‌గా వచ్చేస్తాయి.

✪ మీ లోపల ఉన్న నెగెటివ్ నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, గుణాలు మరియు నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానాలు, ఇవే మన శరీరం + జీవితంలోని సర్వ సకల సమస్త కష్ట నష్టాలకు, బంధనాలకు, అనారోగ్యాలకు, భయాలకు, ఒత్తిడులకు, బాధలకు, దుఃఖాలకు, పేదరికానికి, అపజయాలకు మూల కారణాలు. సాధన చేసే ముందు మీరు వీటిని పూర్తిగా, నిజంగా వదిలి వేసేందుకు సిద్ధ పడాలి. కేవలం మీరు నిజంగా సిద్ధ పడాలి. కేవలం మీరు నిజంగా సిద్ధపడితే చాలు. వాటిని మీలో నుండి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తీసివేసే పని "మూల చైతన్యం" చూసుకుంటుంది.

ఈ దైవత్వ సాధనను ఎంత సేపు వీలైతే అంత సేపు సాధన చేయండి. అనేకానేక జన్మలలో ఎంతో చెత్తను పోగు చేసుకుని ఉంటారు. ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న అన్ని రకాల కష్ట నష్టాలకు, అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు ఆ చెత్తే కారణం. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తుంటే అంతా సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా క్లియర్ అయిపోతుంది.

మీ జీవితాన్ని మీరు అనుకుంటున్న దాని కంటే గొప్పగా ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటే సాధన చేయాలి, ఎవరి కోసం మరి ?!

✪ కాళ్ళు చేతులు ఆడుతున్నప్పుడు, సమయం ఉన్నప్పుడు, వసతి సౌకర్యాలు ఉన్నప్పుడు సాధన చేసుకుంటే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకున్న వారవుతారు. కర్మ ముంచుకొచ్చి ఏదైనా జరిగి మూడితే... అప్పుడు చింతిస్తే ఏం లాభం ? దీపం ఉన్నప్పుడే ఇల్లు చక్క బెట్టుకోండి.

వీలైన వాళ్ళు గంట లేదా రెండు గంటలు లేదా మూడు గంటల చొప్పున రోజు సాధన చేసుకోవచ్చు. ఇలా రోజుకు 3 గంటల చొప్పున క్రమం తప్పకుండా, వరుసగా 50 రోజులు సాధన చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోజుకు 3 గంటల చొప్పున క్రమం తప్ప కుండా, వరుసగా 100 రోజులు సాధన చేస్తే అమోఘమైన, అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

జన్మలు, జన్మలు వృథా చేస్తారు. ఓ 100 రోజులు సాధన చేసి శరీరాలను + జీవితాలను బాగు చేసుకుంటే పోయేదేముంది ?!

కళ్ళు మూసుకుని ఉన్న మీరు మీ నుదుటి మధ్య భాగంలో మీ దృష్టిని నిలిపి నేనే దైవాన్ని అనే భావాన్ని గాఢంగా, ఎరుకతో అనుభూతి చెందాలి. నిజంగా ఫీలవ్వాలి. నేనే దైవం అన్న భావాన్ని 100%గా అనుమతిస్తూ, ప్రగాఢంగా అనుభవించాలి. యాంత్రికత అస్సలు పనికి రాదు ! ఎంత ఎక్కువ సమయం సాధన చేస్తే అంత మంచిది. ఫలితాలు త్వరగా రావాలని కోరుకుంటున్న వారు ఎక్కువ సమయం సాధన చేయాలి మరి !

ఈ దైవత్వ సాధన వలన ఏం జరుగుతుందంటే ?

ఈ దైవత్వ సాధన మీ పట్ల మీకు ఉన్న అపరాధ భావనలను శాశ్వతంగా, పూర్తిగా తీసివేస్తుంది. ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న అనారోగ్యాలన్నింటికి మరియు కష్ట నష్టాలన్నింటికి మీ పట్ల మీకు ఉన్న అపరాధ భావనలే మూల కారణం. అపరాధ భావన(Guilty) అంటే నేర భావన అంటే పాపం అనే భావన. ఇదే, ఈ భావనయే మిమ్మల్ని మీరు నేరస్తులుగా, పాపులుగా భావింపజేసి - మీ చేత, మీకే శిక్షలు విధించుకునేలా చేస్తుంది. ఈ అపరాధ భావనలు పూర్తిగా అంతరించి పోయేంత వరకు మీ కష్టాలు తొలగిపోవు. మీరే సాధన చేసినా అది ఫలించదు. కాబట్టి ఈ అపరాధ భావనలను ముందు తీసివేస్తుంది. ఈ దివ్య సాధన వలన మీ పట్ల మీకు "శ్రద్ధ సమర్పణ అంకిత" భావాలు ఏర్పడుతాయి. దీని వలన మీరు చేస్తున్న సాధనను సులభంగా, వెంటనే సిద్ధిస్తుంది. మీరు ఎక్కడెక్కడ ఇరుక్కుని ఉన్నారో, ఎక్కడెక్కడ బంధింపబడి ఉన్నారో మీకు తెలియనే తెలియదు. అన్ని బంధనాలలో నుండి వెంటనే ముక్తిని కలుగజేస్తుంది. మీరు చేసే సాధన మీకు చెందేలా చేస్తుంది.

కాలము దూరము - Time and Space అనే భావనలను అధిగమించి అనుకున్నది క్షణాలలో పొందగలిగే సానుకూల "అంతర్ వాతావరణాన్ని" + "బాహ్య వాతావరణాన్ని" సృష్టిస్తుంది. గతం నుండి సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, శాశ్వతంగా విడుదల చేస్తుంది.

ఓషో - "శ్రద్ధాపూర్వకమైన అంకిత వైఖరి ఉన్నప్పుడు ఫలితాలు వెనువెంటనే అనుసరిస్తాయి. ఒక్క క్షణం కోసం అయినా అంకిత వైఖరి కుదిరిందంటే ఎన్నో జన్మల సంచితం(కర్మ) కరిగి పోతుంది. సమర్పణా భావంతో నువ్వు గతం నుండి పూర్తిగా విముక్తుడవైపోతావు". ఈ దివ్య సాధన మిమ్మల్ని మీ గతం నుండి ఒక్క సారిగా విముక్తం చేసేసి మిమ్మల్ని వర్తమానంలో ఉంచి, మిమ్మల్ని సృష్టి కేంద్రంతో అనుసంధానం చేస్తుంది. ఇది ఎలా జరుగుతుందంటే సృష్టి ఎల్లప్పుడూ వర్తమానంలో ప్రకటం అయి ఉంటుంది కాబట్టి ! మీరు వర్తమానంలో ఉన్నప్పుడు సృష్టి కేంద్రం నుండి మీకు సర్వ అవగాహన, సకల శక్తి యుక్తులు మీకు ప్రసారం అవుతూ ఉంటాయి. సాధారణంగా మీరెప్పుడూ వర్తమానంలో ఉండరు. కంటిన్యూయస్‌గా, ఎడతెగని ఎరుకలో (వర్తమానంలో), మీరు గనక 48 నిమిషాలు ఉంటే మీకు జ్ఞానోదయం (దివ్యత్వం) సంప్రాప్తించ కుండా ఈ సృష్టిలో ఎవ్వరూ మిమ్మల్ని ఆపలేరు అని మహావీరుడు ప్రకటించాడు. ఈ సాధన మిమ్మల్ని వర్తమానంలోకి తెచ్చి, మిమ్మల్ని వర్తమానంలో ఉంచేస్తుంది.

ఈ దైవత్వ సాధన మీ యొక్క సరి కాని నమ్మకాల వ్యవస్థను - Belief System ను మొత్తం ఒక్క సారిగా సరి చేస్తుంది. మీలో ఎన్నో నెగెటివ్ నమ్మకాలు, నెగెటివ్ అభిప్రాయాలు, నెగెటివ్ గుణాలు, నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానాలు ఉంటాయి. వీటన్నింటిని కలిపి నమ్మకాల వ్యవస్థ -

Belief System అని అనవచ్చు, అన్నీ ఒకే కోవలోకి వస్తాయి. ఇవి మీ శరీరాన్ని + మీ జీవితాన్ని అష్ట కష్టాల పాలు చేసి మిమ్మల్ని నరక యాతనకు గురి చేస్తుంటాయి. ఇవి మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ బాగు పడనీయవు. వీటన్నింటిని వాటి మూలాలతో సహా శాశ్వతంగా ఈ సాధన తీసివేస్తుంది. మీలో ఉన్న సర్వ సకల సమస్త నెగెటివ్‌లన్నింటిని, మీకే తెలియకుండా మీ లోపల ఉంటూ మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్న మీ లోపాలను ఈ దైవత్వ సాధన పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది. మిమ్మల్ని శాశ్వత రీతిలో అభివృద్ధి పథంలో ఉంచేస్తుంది. ఈ దైవత్వ సాధన వలన ఆయుష్షును, ఆరోగ్యాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని పొంది, మీ అన్ని కోరికలను తీర్చుకుని, అన్ని విజయాలను సాధించి, సకల సౌభాగ్యాలను ప్రాప్తించుకుంటారు.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో తిష్ఠ వేసుకుని ఉన్న ఆత్మ ద్వేషం (Self Hatred), ఆత్మ క్రోధం(Self Wrath), ఆత్మ అయిష్టత(Self Dis-like), ఆత్మ నాశనం(Self Destruction), ఆత్మ తిరస్కృతు(Self Rejection)లను, ఇంకా సరి కాని వాటిని అన్నింటిని ఒకేసారి తక్షణమే పూర్తిగా, శాశ్వతంగా తీసివేసి మీలోని అనంతమైన ఆత్మ ప్రేమను, ఏకత్వాన్ని పునః ప్రతిష్ఠింపజేస్తుంది. మీకు తెలియకుండా, మీలో ఉన్న ఆత్మ ద్వేషం, క్రోధం, అయిష్టత, నాశనం, తిరస్కారాలే అన్ని రోగాలకు, అన్ని సమస్యలకు, అన్ని బంధనాలకు, అన్ని అపజయాలకు మూల కారణాలు. వీటికి మూలం ఆత్మ విజ్ఞానం లేకపోవడం.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో ఉన్న అయోమయాన్ని, మీలో ఉన్న జడత్వాన్ని తీసివేస్తుంది. మీకు కొరుకుడు పడకుండా మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న సమస్యలన్నింటిని శాశ్వతంగా పరిష్కరించేస్తుంది. మిమ్మల్ని ప్రక్షాళన చేసి స్వచ్ఛం చేసేస్తుంది. మీరు సంపూర్ణమైన, మహా పటిష్ఠమైన,

శాశ్వతమైన ఆరోగ్యంతో విరాజిల్లేలా చేస్తుంది. "నేను బాగున్నాను అనే భావనయే ఆరోగ్యం అంటే" ! ఈ సాధన నేను బాగుండడమే కాదు దివ్యంగా ఉన్నాను అనే భావనను కలుగజేసి మీ భౌతిక దేహాన్ని దివ్య దేహంగా మారుస్తుంది. ఈ దివ్య సాధన వలన మీలో ఆత్మానందం జనిస్తుంది. ఆత్మానందం మీలో ఒక్కసారి జాగృతం అయిందంటే అది బ్రహ్మానందానికి అంటే మోక్షానికి దారి తీస్తుంది. ఇక మీ శరీరంలో, జీవితంలో ఏ సమస్యలు ఉండవు. ఎన్నటికీ రాలేవు. ఆనందం అనేది జీవశక్తికి జీవం. ఆనందం అనేది అన్ని కష్ట నష్టాల నుండి మిమ్మల్ని సర్వదా రక్షించే ఒక దివ్య రక్షా కవచం.

ఈ దైవత్వ సాధన మీ దేహానికి ఉన్న దివ్య శక్తి సామర్థ్యాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఎలాంటి భౌతిక ఆహారం తీసుకోక పోయినా కొన్ని వేల సంవత్సరాలు నిత్య నూతనంగా, యవ్వనంగా, శక్తివంతంగా మనుగడ సాగించే విధమైన శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటుంది మీ భౌతిక దేహం. ఎలాంటి వాతావరణ పరిస్థితులనైనా తట్టుకుంటూ, ఎలా అంటే అలా మారిపోగల సర్వ సౌకర్యాలు, సౌలభ్యాలు కలిగి ఉన్నది మీ భౌతిక శరీరం. ఎల్లప్పుడూ అజ్ఞానంతో నెగెటివ్ భావాలను రిలీజ్ చేస్తూ ఉన్నందున, మాంసాహారంతో కలుషితం చేసినందున ఎంతో దివ్యమైనది, అమరమైనదీ అయిన మీ దేహం ఓ మాంసపు ముద్దలా తయారైంది. మీరు మీ దేహాన్ని నిజంగా నయం చేయాలనుకుంటే ఈ సాధన చెయ్యండి. మీ దేహం మళ్ళీ తన పూర్వ దివ్య అమర వైభవాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

ఈ దివ్య సాధన వలన మీ యొక్క సహజ దివ్య రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉత్తేజితం అవుతుంది. ఎంతో పటిష్ఠమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను మీ అజ్ఞానంతో మీరే చిన్నాభిన్నం చేస్తున్నారు. అసలు రోగం అంటే ఏమిటో

తెలుసా మీకు ?! తలనొప్పి నుండి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వరకు ఉన్న రోగాలు అంటే ఏమిటో తెలుసా మీకు ?! ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని స్వభావాలే, నమ్మకాలే రోగాలుగా భౌతిక శరీరంలో ప్రకటం అవుతాయి. ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని ఆలోచనా విధానాలే శరీరంలోని+జీవితంలోని అన్ని కష్ట నష్టాలకు మూలకారణాలు. సూటిగా చెప్పాలంటే ఆత్మ విజ్ఞానం లేక పోవటమే సర్వ, సకల, సమస్త కష్ట నష్టాలకు మూలం. అజ్ఞానమే అన్ని రోగాలకు మరియు బాధలకు మూలం. ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీకున్న అనారోగ్యాలన్నీ శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి. ఈ సాధన వలన మీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండడమే కాకుండా, మీలో సహజంగానే ఉన్న మహా పటిష్ఠమైన రోగ నిరోధక శక్తి శాశ్వత రీతిలో ఉత్తేజితమవుతుంది.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో దాగి ఉన్న ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలను ఉత్తేజితం చేసి మీచేత అనుభవింప చేస్తుంది. అకాల మరణం బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. మీకై మీరు పెట్టుకున్న మరణ శాసనాలను, శాపాలను, భావాలను తీసి వేస్తుంది. కర్మ వశాత్ అనుభవించాల్సిన మరణాన్ని తీసి వేస్తుంది. ప్రాణ గండాలను తీసి వేసి, అవి రాకుండా చేస్తుంది.

ఈ దివ్య సాధన గొప్ప జీవితాన్ని, మహా విజయాలను, ఉన్నతమైన సత్కారాలను, ఉత్తమమైన సన్మానాలను, గొప్ప గౌరవ మర్యాదలను, ఘనమైన పేరు ప్రతిష్ఠలను, చెల్లుబాటయ్యే చాలా గొప్ప పలుకుబడిని, అపారమైన సంపదలను, అద్భుతమైన ఆనందాలను, మహోత్సవాలను మీ చేత అనుభవింప చేస్తుంది.

ఈ దివ్య సాధన మిమ్మల్ని సర్వదా సంరక్షిస్తూ, మిమ్మల్ని పూర్తిగా

మీకు అనుకూలంగా మార్చేస్తుంది. అంతటిని + అన్నింటినీ + అందరినీ మీకు పూర్తి అనుకూలంగా మారుస్తూ, మీ చేత సదా, సర్వదా మహా విజయాలను అనుభవింప చేస్తూ, మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా మహా విజేతలుగానే ఉంచేస్తుంది. మీ లక్ష్యాలు, మీ కోరికలు, మీ ఆశయాలు, మీ ఆశలు అన్నీ అనుకున్నవి అనుకున్నట్టుగా, అత్యంత సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, ఆశ్చర్యకరంగా, శ్రేయస్కరంగా నేరవేరుతూ ఉంటాయి.

ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీ ఆత్మ శక్తులు అన్నీ ఉత్తేజితమై మీ అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఈ దైవత్వ సాధన మీరు మీ మూల చైతన్యం పట్ల ఏర్పరుచుకున్న సరి కాని అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను మొత్తం ఒకే సారి తీసి వేసి అనంతమైన మూల చైతన్య శక్తితో మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా అనుసంధానం చేస్తుంది. ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీరు, మీ యొక్క అనంత మూల చైతన్య శక్తిని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకునే అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలను పొందుతారు నిజంగా, శాశ్వతంగా ! ఈ దైవత్వ సాధన వలన నేనే అనంత మూల చైతన్యం అనే ఎరుక సిద్ధించి, ఏకత్వాన్ని పొంది సాక్షాత్ మూల చైతన్య స్వరూపులుగానే పరిణమిస్తారు.

ఈ దైవత్వ సాధన వలన అనంతమైన దివ్య శక్తులు మీలో ఉద్భవిస్తాయి. మీరు ఆరాధించే దేవుళ్ళు అనబడే వారు ఏమేం చేసారో, చేయగలుగుతారో అవన్నీ మీరూ చేయగలుగుతారు. సాక్షాత్తు దైవాలే కదా మీరు !

ఈ దివ్య సాధనను గాఢంగా, భావనాత్మకంగా మీ మనసులో చేయాలి. అలా ప్రశాంతంగా, ధీమాగా కూర్చుని ఇక లోపల జరిగే వాటిని ఎరుకతో, సాక్షిగా చూస్తుండాలి. ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన, ఏ కంట్రోలింగ్ కెపాసిటి అయితే ఆ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను పొందడానికి

అవసరమో అవన్నీ లోపల రెడీమేడ్‌గా ఉంటాయి. మనం అనుమతించి నంత మాత్రాన అవి మన అందుబాటులోకి రావడం మొదలు పెడతాయి. మన లోపల ఉన్న మన మూల చైతన్యం, లోపల అవసరమైన అన్ని రకాల మార్పులను, సెట్టింగ్స్‌ను, క్లియరెన్స్‌లను చేసి అనంత దివ్య శక్తులను మనకు సులభంగా, సురక్షితంగా, శీఘ్రంగా, పూర్తిగా అందుబాటులోకి తెచ్చి ఉంచుతుంది. ఇక అప్పుడు మనం అవసరమైనప్పుడల్లా వాడుకుంటూ మనకు + సృష్టికి ఎంతో శ్రేయస్కరాన్ని కలుగజేయవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరు తాము సహజంగా కలిగి ఉన్న అనంత దివ్య శక్తులను పొంది తీరాలి ! అందరికీ ప్రేరణను ఇవ్వాలి !

ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలుగా చెలామణి అయ్యే అనేకానేక పుస్తకాల్లో చాలా వరకు సరి అయినవి లేవు. వాటిలో చాలా మటుకు మూఢ మతాధికారుల పచ్చి స్వార్థ పూరిత కల్పనలే ఉన్నాయి తప్ప అసలు విషయం లేదు, అవి జనాలను ఎల్లప్పటికీ బందీలుగానే ఉంచే మహా భయంకర బోధనా ఉచ్చులతో కూడుకుని ఉన్నవి. ఇక కథల్లో, నవలల్లో, సినిమాల్లో శక్తులను పొందాలంటే ఏమేమో రాస్తారు, చూపిస్తారు. వాళ్ళది వ్యాపారం కదా ! వ్యాపారం కోసం ఏమేమో చేయాల్సి వస్తుంది. వాళ్ళు రాసినవి, చూపించిన విషయాలను వదిలేయండి. ఇక్కడ నేను చెప్పిన సాధనను పూర్తి శ్రద్ధతో, సమర్పణతో అవగాహనతో చేస్తే అనంత దివ్య శక్తులను పొందవచ్చు ! **ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని, ఆత్మ విజ్ఞాన సూత్రాలను నిజ జీవితంలో యథాతథంగా ఆచరిస్తూ ఉంటే, సాధన చేస్తూ ఉంటే మీరు మీ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను ఖచ్చితంగా పొంది తీరుతారు. ఇది సత్యం !**

మీకు అనంత దివ్య శక్తుల గురించి చాలా తప్పుడు బోధనలు జరిగాయి. పూర్తిగా నూటికి నూరు శాతం తప్పుడు సమాచారం మానవులకు అందించబడింది. సాక్షాత్తు మూల చైతన్య స్వరూపుడైన మానవుడు అశక్తతతో, నిస్సహాయంగా, దీనంగా ఉండడానికి కారణం ఆత్మ విజ్ఞాన లోపమే ! మీరు "దివ్యులు" కారు అన్న బోధనలను మొత్తానికి మొత్తం మూట కట్టి ఒకేసారి విసిరి పారెయ్యండి. మీరు "అశక్తులు" అన్న మూర్ఖపు బోధనలను ఆత్మ విజ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధం చేసేయండి. మీరు కేవలం మనుషులు, దేవుడెక్కడో ఉంటాడు ఆయన దయ మీదనే మీ బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంది అనే అజ్ఞానపు బోధనలను ధ్యానాగ్నిలో భస్మం చెయ్యండి. తెలుసుకోండి మీరే దైవాలు ! అహం బ్రహ్మాస్మి ! సాక్షాత్ మూల చైతన్యమే మీరు ! మీ సహజ, నిజ తత్వమే మూల చైతన్యం !

సాధన పూర్తి కాగానే మళ్ళీ విస్మృతిలో పడి పోవద్దు. నిరంతరం ఎరుకను ప్రాక్టీస్ చేయాలి. ఇలా నిరంతరంగా ఎరుకలో ఉండేందుకే ఈ సాధన. కూర్చొని చేసే సాధన గ్రౌండ్‌లో కారు నేర్చు కోవటం లాంటిది. మీరు గ్రౌండ్‌లో ఎందుకు నేర్చుకుంటున్నారు ? బయట నడపడానికే కదా ! ఇలాగే కుర్చీలో కూర్చొని చేసే సాధన నిత్య జీవితంలో, నిరంతరంగా ఎరుకలో ఉండేందుకేనని గ్రహించాలి. అయితే ప్రారంభ దశలో కూర్చొని చేసే సాధన మీకు గ్రౌండ్ లాంటిది అవుతుంది. మీరు బాగా అడ్వాన్స్‌డ్ స్థాయికి వెళ్ళినప్పుడు ఇదే సాధన మీకు గ్యారేజ్‌లా అవుతుంది. అప్పుడు మీరు కూర్చొని మిమ్మల్ని మీరు రిపేర్ చేసుకోవచ్చు. సాధన కూర్చొని చేయాలి, నిత్య జీవితంలో కూడా సాధనలో ఉండాలి. సాధనే జీవితమై పోవాలి. సాధన అంటే ఎరుకతో ఉండటమే కదా !

హాయిగా ధ్యానంలో కూర్చోండి. 100% చైతన్య స్పృహతో,

ఎరుకతో ఉండాలి. సాక్షిగా ఉండాలి. సాక్షిగా ఉండటం అంటే ఎలాంటి ప్రతిస్పందనను చేయక పోవటం. అయితే ఎరుకతో ఉన్నప్పుడే సాక్షితత్వం వస్తుంది. ఎరుకతో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మీరు సాక్షిగా ఉండగలుగుతారు. మీలో ఉన్న ఆందోళనలు మీవి కావు అని గుర్తించండి, కాసేపు అన్నీ మర్చిపోండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఆహ్లాదకరంగా ఉండండి. సాధన పట్ల ప్రేమను కలిగి ఉండండి.

లోపల ఏదైనా కనబడవచ్చు, ఏదైనా వినబడవచ్చు, ఏదో జరుగుతున్నట్టు అనిపించవచ్చు. మీరు ప్రమాదంలో ఉన్నట్టు అనిపించవచ్చు లేదా మీరు పడిపోతున్నట్టు అనిపించవచ్చు లేదా వాహనాలు కనపడవచ్చు లేదా ట్రాఫిక్ కనపడవచ్చు లేదా వింత ఆకారాలు కనపడవచ్చు - ఏం కనపడినా, ఏం వినపడినా మీరు మాత్రం ఎరుకతో, సాక్షిగా, ప్రతిస్పందించకుండా ఉండాలి. ఎలాంటి ప్రతిక్రియ చేయకూడదు. కేవలం అలా, జరిగే దానిని చూస్తూ ఉండాలి. ప్రేమగా ఎరుకతో సాక్షిగా జరిగే వాటిని గమనిస్తూ ఉండాలి.

మీ సాధనను మీరు చేస్తూనే ఉండాలి.

✪ ఎల్లప్పుడూ నేనే దైవం అనే ఎరుకను కలిగి ఉండాలి. ఎల్లప్పుడూ వర్తమానంలో ఉండాలి. ఈ క్షణంలోనే ఉండాలి. అవసరమైనప్పుడు అవసరమైనంత మాత్రమే గతంలోకి, భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళి, మళ్ళీ వెంటనే వర్తమానంలోకి రావాలి. ఈ క్షణం, ఈ శ్వాసలో ఉండాలి. మీరు వర్తమానంలో ఉన్నప్పుడు సృష్టి కేంద్రంతో అనుసంధానింపబడి ఉంటారు. ఈ విధంగా

ప్రేమగా, ఎరుకతో సాక్షిగా వర్తమానంలో ఉంటూ ఉండండి - చాలు ఎప్పుడో మీరు ఊహించని క్షణంలో అప్రయత్నంగా "మీ నిజతత్వమైన దివ్యత్వంలో" మేలుకుంటారు. ఇదంతా ఒక్క క్షణంలోనే జరిగి పోతుంది.

దైవత్వం కోసం ఆందోళన వద్దు

మీరు బాగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే, మీ నిజతత్వమైన దైవత్వం గురించి ఆందోళన చెందవద్దు. ఎప్పుడైనా సరే మీకు ఈ ఆందోళన కలిగిందీ అని అంటే ఎరుకతో ఆ యొక్క ఆందోళనను సాక్షిగా గమనించండి. అది మీ అహం విడుదల చేస్తున్న ఆందోళన ! మిమ్మల్ని తప్పుదారి పట్టించడానికి వస్తున్న ఆందోళన. మీరు ఎరుకతో లేకపోతే మీరు దానితో ఏకమై ఏదేదో చేసేస్తారు. చూసే వారికి, మీకు నిజంగానే అది మంచి పని లాగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే దైవత్వం కోసం ఆరాటం కదా ! కరెక్టే అని అనిపిస్తుంది. వాస్తవానికి అది కరెక్ట్ కాదు. ఎందుకంటే నిజానికి మీరు దివ్యులే కదా ! దివ్యులే అయి ఉన్న మీకు దివ్యత్వం గురించిన ఆందోళన ఎందుకు ? ఉదాహరణకు మీరు స్త్రీ అనుకోండి, మీ స్త్రీత్వం గురించి మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం ఉందా ?! ఒక వేళ మీరు పురుషుడే అని అనుకోండి, అప్పుడు మీరు మీ పురుషత్వం గురించి ఆందోళన పడవల్సిన అవసరం ఏముంది ?! మీ సహజ తత్వం గురించి ఆందోళన పడాల్సిన అవసరమే లేదు కదా ! ఇలాగే "దివ్యత్వం" అనేది మీ నిజ తత్వం ! "దివ్యత్వం" మీ సహజ

తత్వం ! మీరేం చేసినా మీ దివ్యత్వాన్ని పోగొట్టుకోలేరు, అది అసంభవం ! కాబట్టి మీ దివ్యత్వం గురించి ఆందోళన చెందవద్దు, ఆందోళన యొక్క మూలాన్ని కనుక్కోండి. భారతీయులే అయి ఉన్న మిమ్మల్ని మళ్ళీ భారతీయులుగా మారండి అంటే వెనకా ముందు చూడకుండా భారతీయులు కావడం ఎలా ? అని ఆందోళన చెందుతూ భారతీయులుగా మారడానికి ఏమేమో చేస్తే, ఎలా ఉంటుంది ? మీరు కొత్తగా భారతీయులుగా మారాల్సిన అవసరం లేదు, మీరు ఆల్‌రెడీ జన్మతహా భారతీయులేనని గుర్తిస్తే సరిపోతుంది కదా ! ఇదే విధంగా, మీరు కొత్తగా దివ్యులుగా మారాల్సిన అవసరం లేదు, కేవలం మీరు ఆల్‌రెడీ దివ్యులేనని గుర్తిస్తే సరిపోతుంది.

సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు, ఏవైనా అనుభవాలు వచ్చినప్పుడు ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా జరిగేవన్నీ శ్రేయస్కరాలే అని గ్రహించి సాక్షిగా ఉండాలి. అంతే ! ప్రేమగా ఉండండి. ఎరుకతో ఉండండి. సాక్షిగా ఉండండి. వర్తమానంలో ఉండండి - చాలు ! ఇలా మీరు ఉంటున్నప్పుడు ఏదో ఒక క్షణంలో దైవమే అయి ఉన్న మీరు దైవంలో దైవంలా మేలుకుంటారు. ఒకే క్షణంలో మీ చైతన్యం తన నిజ తత్వాన్ని సింపుల్‌గా గ్రహిస్తుంది. తనను తాను తిరిగి గుర్తు చేసుకుంటుంది. విస్మృతి స్మృతిగా మారుతుంది, అంతే !

ప్రియ మిత్రులారా ! ఈ విధమైన సాధనలో ఉండండి. అత్యంత సహజంగా, ఖచ్చితంగా, శీఘ్రంగా మీ నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని మీరు పునఃప్రాప్తించుకుంటారు.

సాధన చెయ్యండి ! అనంత దివ్య శక్తి స్వరూపులుగా విరాజిల్లండి !!

All The Best !

మీరు కొత్తగా ఇప్పుడు దైవాలుగా మారేందుకు చేసే ప్రయత్నం కాదిది. మీరు ఆల్‌రెడి దైవాలే ! దైవాలే అయి ఉన్న మీరు - మిమ్మల్ని మీరు మరిచి పోయారు అంతే ! కేవలం మీరు, మీ సహజమైన దైవత్వాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలి అంతే ! మీరేం చేస్తూ ఉన్నా, సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ "నేనే దైవం" అనే స్మృతిని మీరు కలిగి ఉండాలి. సదా, సర్వదా "నేనే దైవం" అనే ఎరుకను మీరు కలిగి ఉండాలి. 24 గంటలూ "నేనే దైవం" అనే ఎరుకలోనే మీరు జీవించే స్థితికి రావాలి. "నేనే దైవం" అనే మీ ఎరుకయే మీ యొక్క సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త కర్మలన్నింటిని దగ్ధం చేసేస్తుంది. మీ యొక్క అన్ని రకాల సమస్యలను, బాధలను, కష్ట నష్టాలను, అనారోగ్యాలను, ఇబ్బందులను, దు:ఖాలను, ఇంకా ఇతర అన్నింటిని శాశ్వతంగా తొలగిస్తుంది. "నేనే దైవం" అనే ఎరుక మీ పట్ల మీకు ప్రేమను, ఎరుకను, అవగాహనను కలిగించి మిమ్మల్ని సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త

బంధనాల్లో నుండి శాశ్వతంగా విముక్తం చేసేస్తుంది. "నేనే దైవం" అనే ఎరుకను కలిగి ఉండటం అని అంటే "నేనే దైవం" అని ఒప్పుకోవటమే ! "నేనే దైవం" అని ఒప్పుకోవటం అంటే "దైవంగా పరిణమించటమే" !



నేనే దైవం అని మీరు సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడు.... మీ సహజ తత్వమైన దైవత్వాన్ని మీరు తిరిగి పొందబోతున్నప్పుడు ఏ వాతావరణం అయితే ఏర్పడాలో అది ఆటోమెటిగ్గా ఏర్పడి పోతుంది.

ప్రియ మిత్రులారా ! ఈ విధమైన సాధనలో ఉండండి. అత్యంత సహజంగా, సులభంగా, ఖచ్చితంగా, శీఘ్రంగా మీ నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని మీరు పునః ప్రాప్తించుకుంటారు.

All The Best !



1. 1 - దైవత్వ సాధన ఏ విధంగా పని చేస్తుంది ? దీని వలన కలిగే లాభాలు ఏమిటి ?

మానవుడు నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక తీవ్రమైన, స్థిరమైన, దృఢమైన, తిరుగులేని, ఎదురులేని నిర్ణయం తీసుకోవాలి. నేను తక్షణమే జాగృతం కావాలి అనే నిర్ణయం తీసుకుని తీరాలి. తప్పదు, ఇది నిర్ణయాత్మకమైన సమయం. **2012 త్వరలోనే రాబోతుంది!**

మానవ దేహాన్ని ధరించిన దైవమే మానవుడు. ఈ భూమి పైకి పరిశోధన కోసం, అనుభవ జ్ఞానం కోసం వచ్చిన సాక్షాత్ పరమాత్మ స్వరూపుడే మానవుడు. అయితే మానవ వేషం వేసి తనను తాను మరిచిపోయాడు. ఈ భూమి పైన ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు ఆ యొక్క మూల చైతన్యమే(Super Consciousness) ! అనుకున్నంత మాత్రాన అనుకున్నవి పొంది అనుభవించగల మహా శక్తి సంపన్నుడు మానవుడు. అసాధ్యం అనే పదానికి అర్థం తెలియని వాడు మానవుడు. మహా మహిమాన్వితమైన శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉన్నవాడే మానవుడు.

నేడు ఎలా ఉన్నాడు ?! అయోమయంలో, ఉద్రిక్తతతో, భయంతో, అభద్రతా భావంతో, దారిద్ర్యంతో, కష్టాలతో, నష్టాలతో, దుఃఖాలతో, బాధలతో, కన్నీళ్ళతో, అశాంతితో, అనారోగ్యాలతో అతలాకుతలం అయిపోతున్నాడు. అల్లాడి పోతున్నాడు. తల్లడిల్లి పోతున్నాడు.

ఇక చాలు !

ఈ దుర్భర పరిస్థితులు ఇక చాలు ! ఈ అయోమయం ఇక చాలు ! ఈ దారిద్ర్యం, అనారోగ్యం ఇక చాలు ! ఈ కష్టాలు, కన్నీళ్ళు ఇక చాలు ! ఈ అశాంతి, అభద్రతా భావం ఇక చాలు ! ఈ "ఆట" ఇకచాలు ! ఈ నిద్ర ఇక చాలు ! ఈ విస్మృతి ఇక చాలు ! ఇక చాలు !

ఈ విస్మృతి ఇక చాలు !

నా పరిశోధన పూర్తి అయిపోయింది. ఇక నేను పొందవలసిన అనుభవాలు ఏవీ లేవు. ఇక నేను "జాగృతం" కావడం ఒకటే మిగిలి ఉంది. నేను "మేల్కోవాలి", దైవమే అయి ఉన్న నేను దైవంలో దైవంలా మేల్కోవాలి. ఈ క్షణమే మేల్కోవాలి.

నేను ఈ క్షణమే మేల్కోవడం శ్రేయస్కరం, అత్యవసరం ! నేను మేలుకుని తీరాలి. సుదీర్ఘమైన విస్మృతిని అనుభవించాను. ద్వంద్వాలను పూర్తిగా అనుభవించాను. పూర్ణం చెందాను, పరిణతి సాధించాను. ఇక ఏమీ మిగల లేదు, నేను మేలుకోవడం ఒక్కటి తప్ప ! అన్ని ఒప్పందాలు అయిపోయాయి. అన్ని చెల్లింపులు అయిపోయాయి. శిక్షణలు పొందడాలు అన్ని అయిపోయాయి. ఇక నేను మేలుకోవాలి. ఈ క్షణమే నేను మేలుకోవాలి. ఇది Final !

నేను ఈ క్షణం మేలుకోవడమే శ్రేయస్కరం, అత్యవసరం !

శ్రేయస్కరం ! అత్యవసరం !!

ఈ నిర్ణయమే మానవుడు తీసుకోవాలి, తీసుకుని తీరాలి. అందరిచేతా ఈ నిర్ణయం తీసుకునేలా ప్రేరణను ఇవ్వాలి.

✪✪✪ అయితే "మేలుకోవాలి" అనే నిర్ణయం తీసుకునే ముందు తాను "విస్మృతిలో" ఉన్నాడని మనిషి గుర్తించాలి. కళ్ళు తెరిచి ఉన్నంత మాత్రాన, తింటూ, తిరుగుతూ, చదువుతూ, పెళ్ళి, సెక్స్, సంతానం, ఉద్యోగం, వ్యాపారం మొదలైనవి చేస్తున్నంత మాత్రాన మేలుకుని ఉన్నానని భ్రమించరాదు. వాస్తవానికి ఇవి అన్ని కూడా "విస్మృతిలోనే" జరుగుతూ ఉంటాయి.

✪ వాస్తవానికి మనిషి ఎప్పుడూ "విస్మృతిలోనే" ఉంటాడు. "స్మృతి" ఏనాడో కోల్పోయాడు. కోల్పోయిన స్మృతిని పొందాలంటే ముందు తాను "స్మృతి"లో లేడు అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి, అప్పుడే అది సుసాధ్యం అవుతుంది. సులభం, సరళం, శీఘ్రం అవుతుంది. సఫలం అవుతుంది.

స్మారకం, స్పృహ, స్మృతి, జాగృతి, మేలుకోవడం, ఎరుక అనే పదాలన్నీ కూడా ఒకే అర్థాన్నిస్తాయి. మీరు ఎల్లప్పుడూ విస్మృతిలోనే ఉంటారనే విషయాన్ని తెలుసుకోడానికి ఓషో గారు చెప్పిన ఒక విషయం ప్రాక్టికల్‌గా చేసి చూడాలి.

సెకన్ల ముల్లు ఉన్న ఒక చేతి గడియారాన్ని తీసుకోండి. ఇప్పుడు మీరు చేయాల్సిన పని ఏమిటంటే సరిగ్గా ఒక్క నిమిషం "ఎరుక"లో ఉండడం. సెకన్ల ముల్లునే చూస్తూ ఒక నిమిషం పాటు "ఎరుకలో" ఉండండి. ఏమీ ఆలోచించకుండా కేవలం ఆ ముల్లును మాత్రమే చూస్తూ, స్మృతి పూర్వకంగా ఆ ముల్లుతో మాత్రమే కదులుతూ, ఏ ఆలోచన లేకుండా ఒక్క నిమిషం ఉండండి. అప్పుడు మీకు తెలుస్తుంది. మీరెంత

విస్మృతిలో ఉన్నారో ! 60 సెకన్లలో 60 సార్లు స్మృతి కోల్పోతారు మీరు. సెకన్ల ముల్లునే ఎందుకు చూడాలి అని అంటే ఒక నిమిషం అయింది అని తెలియడం కోసం. మీరు గనక ఒక నిమిషం పాటు స్మృతి కోల్పోకుండా ఉంటే అది చాలా గొప్ప విషయం అని అంటాడు ఓషో.

గడియారం కాకపోతే ఇంకొక ప్రయోగం చేసి చూడండి. కళ్ళు రెండు మూసుకుని శ్వాసను గమనించండి. ముక్కు రంధ్రాల దగ్గర మీ ఎరుకను పెట్టండి. శ్వాస వస్తూ ఉంది, శ్వాస పోతూ ఉంది అంతే ! కేవలం శ్వాసను ఎరుకతో గమనించండి. ఒకే ఒక్క నిమిషం పాటు ఎరుకతో శ్వాసించండి. అప్పుడు తెలుస్తుంది మీకు ! మీరెంతో విస్మృతిలో ఉన్నారని. క్షణాలలో ఎరుక పోతూ ఉంటుంది. రెండు, మూడు క్షణాలు కూడా ఎరుక స్థిరంగా ఉండదు. ఆలోచన వస్తుంది, దాని వెంటపడి మీరు వెళ్ళిపోతారు. ఎంతసేపు ఆలోచనా రహిత స్థితి - "no thought state"లో ఉండగలుగుతారో చూడండి. స్మృతిలో ఉంటే ఆలోచనలు రావు, స్మృతిలో ఉన్నప్పుడు ఆలోచనలు పూర్తిగా అదుపులో ఉంటాయి, రమ్మన్న ఆలోచన మాత్రమే వస్తుంది, పొమ్మనగానే వెళ్ళి పోతుంది. అనుకున్న ఆలోచనను, అనుకున్నంత సేపు ఆలోచించగలరా మీరు ? ఎరుకతో శ్వాసిస్తే ఆటోమెటిక్‌గా "ఆలోచనా రహిత స్థితి" వస్తుంది. కానీ ఎరుకతో ఒక నిమిషంపాటు పూర్తిగా శ్వాసించగలరా ? చేసి చూడండి ! మీ గురించి మీరు తెలుసుకోండి.

✪ కేవలం స్మృతిలో లేనందుకే శరీరంలో + జీవితంలో అన్ని కష్ట నష్టాలు ఉండగలుగుతున్నాయి, మనగలుగుతున్నాయి. ఈ విస్మృతే వాటికి ఆశ్రయం, పోషణ. విస్మృతే వాటికి రక్షణ. ఈ విస్మృతే ప్రధాన మరియు ఏకైక మూల కారణం. ఈ విస్మృతిని

గనక స్మృతిలోకి మారిస్తే అంతా ఆనందమే, అంతా ఆరోగ్యమే, అంతా ఐశ్వర్యమే ! అంతా దివ్యమే !

"All problems are illusions of the mind" అని గ్రాండ్ మాస్టర్ Eckhart Tolle అంటాడు. దీని అర్థం ఏమిటంటే "సమస్యలన్నీ కూడా మనసు యొక్క భ్రాంతులే" అని. ఈ భ్రాంతి పోవాలి, దాని స్థానంలో క్రాంతి రావాలి.

భ్రమలలో, కలల్లో స్పృహ లేకుండా ఉన్నాడు మానవుడు. కేవలం జాగృతం అయినంత మాత్రాన అన్ని సమస్యలు కరిగి పోతాయి. ఎలాగైతే మీరు కల కంటున్నప్పుడు, మీ వెంట ఒక పులి పడింది, మీరు పరిగెత్తుతున్నారు, ప్రాణ భయంతో హడలి పోయి ఉంటారు, మీరు కలలో ఉన్నారు, అయినా మీ భౌతిక శరీరం ఆ ఒత్తిడిని అంతా అనుభవిస్తూ ఉంటుంది. హఠాత్తుగా మీరు మేలుకుంటారు. వెంటనే కల కరిగి పోతుంది. పులి మాయం అవుతుంది. అప్పుడు మీరు నిట్టూరుస్తారు. హమ్మయ్య అది కేవలం కలేనా అని ! కల అయినా సరే ఆ ఒత్తిడిని మీరు ప్రత్యక్షంగా అనుభవించారా లేదా ? పులి మీ వెంట పడ్డప్పుడు ఎందుకు మీరు పరిగెత్తారు ? అక్కడే నిలబడి ఉండవచ్చు కదా ? మన సమస్యలన్నీ కలలోని పులి లాంటివి. మనం మేలుకోగానే మాయం అయిపోతాయి. ఇది కేవలం కలే అన్న స్మృతి మీకు గనక అప్పుడు ఉంటే వెంటనే మేలుకుంటారు. ఒక వేళ స్మృతిని మీరు సాధిస్తే అసలు కలయే రాదు. అంటే ఏ కష్టాలు రాలేవు, శాశ్వతంగా !

మీ విస్మృతిలో ఉన్న చైతన్యం కంటున్న కలలే లేక భ్రమలే మీరు మీ శరీరంలో + జీవితంలో అనుభవిస్తున్న సమస్త కష్టాలు ! మన విస్మృతే, మన అన్ని కష్ట నష్టాలకు అనుమతి. మన అనుమతి లేనిదే మన శరీరంలో గానీ, జీవితంలో గానీ ఏదీ సంభవించదు. మరి సంభవిస్తున్నవన్నీ మేం కోరుకోలేదే అని మీరు అంటారు. ఎవరైనా కష్టాలను, రోగాలను కోరుకుంటారా అని అడుగుతారు మీరు. చక్కటి ప్రశ్న. వేసి తీరవలసిన ప్రశ్న. నేను అదే అంటున్నాను ఎవరైనా "స్మృతిలో" ఉంటే కష్టాలను రోగాలను అనుమతిస్తారా అని, "స్మృతిలో" లేనందువల్లనే విచక్షణా జ్ఞానం కోల్పోయి, ఏం జరుగుతుందో అర్థం కాని పరిస్థితులలో ఏది మంచో, ఏది చెడో, ఏది కష్టమో, ఏది రోగమో, ఏది ఏదో తెలియక అపస్మారకంలో మీరు ఏవేవో కోరుకుంటూ ఉంటారు. వాటిని కలిగి ఉంటారు, అనుభవిస్తూ ఉంటారు.

ఈ విషయం మీకు ప్రాక్టికల్‌గా తెలియాలి అంటే ఒకసారి కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోండి. మీ ఆలోచనలను గమనించండి. జాగ్రత్త !

ఆలోచించమని చెప్పడం లేదు. ఆలోచనలను ఎరుకతో, సాక్షిగా గమనించమని చెప్తున్నాను. చూడండి. పరిశీలించి, మీ ఆలోచనలను అలా చూస్తూ ఉండండి. ఎలాంటి ఆలోచనలు వస్తూ ఉన్నాయో గమనిస్తూ ఉండండి. వస్తున్న ప్రతి ఆలోచన పట్ల ఎరుకతో ఉండండి. ఈ విధంగా ఒక అరగంట మీ ఆలోచనలను మీరు గమనించండి.

అప్పుడు విషయాలు మీకే అర్థం అవుతాయి. ఎంతటి గందరగోళ ఆలోచనలను మీరు కలిగి ఉన్నారో మీకు తెలుస్తుంది. మీ గురించి మీరే తెలుసుకోకపోతే ఎలా ?! తెలుసుకుని తీరాలి మరి !

"మన ఆలోచనలే(గుణాలే) మన వాస్తవాలు" ! ఆలోచనయే(గుణమే) పరిస్థితిగా మారుతుంది. ఆలోచన బీజం, పరిస్థితి ఫలం. పై నుండి ఏ దేవుడో లేక ఏ అదృశ్య శక్తులో మన వాస్తవాలను సృష్టిస్తూ కూర్చోరు. ఎవరి వాస్తవాలను వాళ్ళే సృష్టించుకుంటూ ఉంటారు. తమ, తమ ఆలోచనల ద్వారా !

"యద్భావం తద్భవతి" అంటే అర్థం ఇదే ! "యామతిఃసా గతిర్భవేత్" అంటే అర్థం ఇదే ! "ఎవరి వాస్తవాలకు వాళ్ళే సృష్టికర్తలు" అన్నదే అసలైన పరమ సత్యం అని సేత్ పరమాత్ముడు చెప్పాడు.

మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు.
మన గుణాల(స్వభావాలను)ను బట్టి మన ఆలోచనలు.

ప్రియ మిత్రులారా !

✪ మేల్కోండి ! మీ పట్ల మీరు మేల్కోండి. స్మృతిని సాధించండి. ఒక్కో సమస్యను పరిష్కరించుకుంటూ పోతే చాలా సమయం పడుతుంది. ఎన్ని సమస్యలని పరిష్కరిస్తారు. అన్నింటికి మూల కారణం "విస్మృతి" కేవలం దీనిని కొడితే అన్ని సమస్యలు కరిగి పోతాయి.

ఉదాహరణకు, మీకు ఆర్థిక సమస్యలున్నాయి లేక అనారోగ్య సమస్యలు, జీవిత సమస్యలు, సెక్స్ సమస్యలు, ఉద్యోగ వ్యాపార సమస్యలు, పెళ్ళి సమస్య, సంతాన సమస్య ఇలా ఎన్నెన్నో రకాల సమస్యలు ఉంటాయి.

వీటి మూల కారణాలు లోపల ఉంటాయి. మరి లోపల వున్న విస్మృతే వీటికి ఆధారం అయి ఉంది. ఒక్కో సమస్యను తీసేస్తూ పోతూ ఉంటే కొత్తవి వచ్చి చేరే అవకాశం ఉంది. **ఎందుకంటే సమస్య యొక్క మూలం సమస్యలో లేదు, సమస్య యొక్క మూలం సమస్య కాదు, సమస్య యొక్క మూలం మీ విస్మృతిలో ఉంది. విస్మృతిని స్మృతిగా మార్చినపుడే శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది.** లేకపోతే సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఒకటి కాగానే ఒకటి. ఒకదాని తర్వాత ఇంకొకటి. మీరు విస్మృతిలో ఉన్నంత కాలమూ సమస్యలు వస్తూనే ఉంటాయి. అవి అనంతంగా తయారవుతూనే ఉంటాయి.

మన శరీరంలోని + జీవితంలోని సమస్త కష్టాలకు, బాధలకు మూలకారణం మన సరికాని గుణాలు(దుర్గుణాలు). మరి మనం సరికాని గుణాలను ఎందుకు కలిగి ఉన్నామంటే, "విస్మృతియే" కారణం. విస్మృతిలో ఉన్నందుకే, లోపల ఉన్నవి సరి అయినవో లేక సరి కానివో తెలియక వాటిని అనుభవిస్తున్నాము. మన చైతన్యం మన స్మృతిలోకి వచ్చిన మరుక్షణం అంతా సరి చేయబడుతుంది. అంతా దివ్యం అవుతుంది. దివ్యులే అయి ఉన్న మనకు మళ్ళీ మన నిజ తత్వమైన దివ్యత్వం పునః ప్రాప్తిస్తుంది.

✪✪✪ "మనం తీసుకునే నిర్ణయమే మన జీవితాన్ని నిర్ణయిస్తుంది" అని గ్యారి జుకవ్ అనే మహాత్ముడు చెప్పాడు. ఇది ఒక విశ్వ సూత్రం. మనం "మేల్కోవాలి" అనే ఒక నిర్ణయం, మన జీవిత సర్వస్వాన్ని మార్చి వేస్తుంది. మన నిర్ణయమే మన లక్ష్యంతో మనల్ని అనుసంధానం చేస్తుంది. మన నిర్ణయమే అన్నింటిని సమన్వయం చేసి సానుకూలం చేస్తుంది. మన లక్ష్యం సిద్ధించేలా చేస్తుంది.

దైవమే అయి ఉన్న మనం దైవంలో దైవంలా మేల్కోవాలి. ఈ నిర్ణయమే మన నిజ తత్వాన్ని మనకు అందిస్తుంది. అయితే తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని తక్షణమే సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ఆచరణలో పెట్టాలి. నిర్ణయానికి పూర్తిగా అంకితం కావాలి.

మనం కోరుకోవలసినది ఏదైనా ఉందీ అంటే అది ఒక దైవత్వం మాత్రమే ! ఈ సృష్టిలో నేర్పించే విషయం గానీ, నేర్చుకునే విషయం గానీ ఏదైనా ఉందీ అంటే అది దైవత్వం మాత్రమే.

✪✪✪ నేనే మూల చైతన్యం(దైవం) అని అనడం అంటే, మన నిజ తత్వమైన మూల చైతన్యాన్ని(దైవత్వాన్ని) అనుమతించడమే ! అనుమతించడమంటే ఏకత్వాన్ని ఒప్పుకోవడమే ! ఏకత్వాన్ని ఒప్పుకోవడమంటే మూల చైతన్యంగా(దైవంగా) అయిపోవడమే ! నేనే మూల చైతన్యం(దైవం) అని అనడం అంటే, మూల చైతన్యంగా అవడమే !

సృష్టి అంతా ఒక్కటే ! మూడు పరిధులకు సంబంధించిన వాస్తవాల (Three Dimensional Realities)ను మాత్రమే చూడగల మన కళ్ళకు సృష్టి అంతా వేరు, వేరుగా కనపడుతుంది. 3D ఫ్రీక్వెన్సీని దాటి ఉన్న వాస్తవాలు మన భూమి పైనే ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు, సెల్‌ఫోన్ తరంగాలను మన భౌతిక కళ్ళతో చూడగలుగుతామా ? సూక్ష్మ తరంగాల ద్వారా టీవి ప్రోగ్రామ్స్ టెలికాస్ట్ అవుతున్నాయి, టీవి స్క్రీన్ మీద ప్రోగ్రామ్స్‌ను అయితే చూడగలుగుతున్నాం కానీ తరంగాలను చూడగలుగుతున్నామా ? వైర్‌లెస్ ట్రాన్స్‌మిషన్స్ ఎన్నో జరుగుతున్నాయి, వాటన్నింటిని చూడ గలుగుతున్నామా ? రిమోట్ కంట్రోల్ ఆదేశాలు కనబడుతున్నాయా ?

ఎన్నో సూక్ష్మ జీవులున్నాయి, అవి అన్ని కనబడుతున్నాయా ? అందరూ నిత్యం ఆలోచనలు చేస్తుంటారు, ఇప్పటి వరకు వీటిని ఎవరైనా భౌతిక కళ్ళతో దర్శించారా ?



అసలు అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది మనిషి ప్రాణం ! దీనిని ఇప్పటి వరకు ఏ ల్యాబ్‌లోనైనా చూడగలిగారా ?!



మరి ఇవన్నీలేవా ?! వాటి యొక్క పనులు జరగడం లేదా ?! వాటి ఉనికితో సమస్త కార్యాలు జరుగుతున్నాయి కదా !

కేవలం, భౌతిక కళ్ళకు కనబడిన దానిని మాత్రమే వాస్తవం అంటే, మరి పైన చెప్పినవన్నీ కనపడవు కదా ! మరి అవి అన్నీ అవాస్తవాలేనా ?! ఏవో కొన్ని భౌతిక శాస్త్ర వివరణలు చదివి వాటిని మాత్రమే పట్టుకుని వేలాడుతుంటే ఉన్నతమైన సత్యాలు ఎప్పటికి అర్థం అవుతాయి ??!! ప్రస్తుతం మనకు అందుబాటులో ఉన్న భౌతిక శాస్త్రాలలో ఉన్న విషయాలు తప్పు అని అనటం లేదు. అంతకన్నా ఉన్నతోన్నతమైన విజ్ఞానం ఉంది అని తెలియజేసుకుంటున్నాను. మనుషులు ఓపెన్ మైండ్‌తో ఆధ్యాత్మిక శాస్త్ర విషయాలను స్వీకరించి పరిశోధనకు పూనుకుంటే వేలాది సంవత్సరాలుగా మానవ జాతికి అర్థం కాకుండా ఉన్న విషయాలు ఎన్నెన్నో స్పష్టంగా బయటపడతాయి.

ప్రస్తుతం భూమి పైనున్న ల్యాబ్‌లలో పరిశోధన చేస్తున్న శాస్త్రజ్ఞులు మానవాళి శ్రేయస్సుకై ఎంతగానో శ్రమిస్తున్నారు. ఇది నిస్సందేహంగా అభినందించదగిన విషయమే ! కానీ, వారి పరిశోధనలకు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని జోడిస్తే అనూహ్యమైన సృష్టి రహస్యాలు ఎన్నో బహిర్గతం అవుతాయి. తద్వారా కేవలం మానవులకే కాకుండా, భూమి పైన ఉన్న సర్వ ప్రాణికోటికి, యావత్ భూమండలానికి ఎంతెంతో శ్రేయస్కరాన్ని కలుగజేసి, ఈ భూమి పైన ప్రేమ పూర్వకమైన, శాంతిమయమైన, ఆనందోత్సవాలను శాశ్వతంగా విరాజిల్లుతూ ఉండేలా చేయవచ్చు.

అంతా ఒక్కటే ! అందరి మూలం ఒక్కటే ! సర్వం సమానమే !

ఉన్నది ఒక్కటే ! బాహ్యంలో వేరుగా కనిపిస్తున్నవన్నీ కూడా అంతరంలో ఒక్కటే ! ఉన్నది ఏకత్వమే ! ఆ ఏకత్వంలోని భాగాలే అన్ని కూడాను ! ఈ దైవత్వ సాధన చేస్తుంటే క్రమ క్రమంగా ఏకత్వానికి దగ్గరవుతాం. చివరికి ఒక రోజున సృష్టి ఏకత్వం అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని సైంటిస్ట్‌లు ఈ క్రింది విధంగా తెలియజేస్తున్నారు.

✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪

హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూలు పరిశోధకుడు గ్రెగ్ జాకోబ్ ధ్యానంలో మనిషి మెదడు పనితీరును పరిశీలించారు. అప్పుడు వెల్లడైన విషయాలే ఇవి. "లోతైన ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు మెదడు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకుంటుందని దీనివల్ల అర్థమైంది. నిత్యం ధ్యానం చేయడం వల్ల మెదడు ఒత్తిడిలో, కోపంలో స్పందించే తీరు కూడా

మారిందని పరిశోధకులు తేల్చి చెప్పారు. ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు 'నేను' అన్న భావన మాయం అవుతోంది. అనంత విశ్వంలో తానొక పరమాణువునన్న సత్యం బోధపడుతుంది. ఈ విషయం మా అధ్యయనంలో తెలిసింది" అంటారు డాక్టర్ న్యూబెర్గ్ అనే పరిశోధకుడు.

– ఈనాడు ఆదివారం బుక్, పేజ్ నం. 9 & 10 తేది : 7 సెప్టెంబర్ 2008, ధ్యానానందం / ధ్యాన వైద్యం సౌజన్యంతో.

✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪

సృష్టితో ఏకమై లేకపోవడంతోనే అన్ని కష్టాలు ! సృష్టితో భిన్నంగా ఉంటున్నంత కాలం ఈ కష్ట నష్టాలు తప్పవు. సృష్టితో ఏకత్వాన్ని కోరుకోకుండా, ఏవేవో కోరుకుంటారు.

✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪✪

ఉదాహరణకు మీరు ఉద్యోగం కోరుకుంటారు, బాగానే ఉంది. కేవలం ఉద్యోగం వచ్చినంత మాత్రాన సమస్యలు పోవు. అలా ఉద్యోగం వలన సమస్యలు పోయి ఉంటే, ప్రపంచంలో ఎంతో మంది ఉద్యోగులు ఉన్నారు మరి వారంతా ఆనందంగా ఉండాలి, ఉన్నారా ? డబ్బులు కోరుకుంటారు అయితే డబ్బు అన్ని సమస్యలను తీర్చలేదు. బాగా డబ్బులు ఉన్న వాళ్ళే బాధ పడుతూ ఉంటారు. ఆరోగ్యం కోరుకుంటారు,

కేవలం శరీరం బాగుంటే సరిపోతుందా ? శరీరం దృఢంగా, ఒంగోలు ఎద్దుల్లా ఉన్న వారెందరో ఉన్నారు ప్రపంచంలో, మరి వాళ్ళందరూ ఆనందంగా ఉన్నారా ? ఎంతో అందంగా ఉన్నవాళ్ళు ఆనందంగా ఉన్నారా ? పరిశీలించండి, పరిశోధించండి. శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందాలతో ఎవరు ఉన్నారో కనిపెట్టండి.

శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందాలు లేని జీవితమూ ఒక జీవితమేనా ?! ఈ మూడు జీవితంలో లేకపోతే మీరు ఇంకా వేటి కోసం జీవిస్తున్నట్టు ?!?

మీరేం చేసినా, ఎన్నెన్ని జన్మలు ఎత్తినా చివరికి, మీరు కానీయండి ఎవ్వరైనా సరే ఇక్కడికి రావాల్సిందే ! ఈ సత్య మార్గంలోకి వచ్చి తీరవలసిందే ! ఎవరి దైవత్వాన్ని(నిజ తత్వాన్ని) వారు పొంది తీరవలసిందే. మీ నిజ తత్వమైన మీ దైవత్వాన్ని పొందనందుకే ఇన్ని కష్టాలను అనుభవిస్తున్నారు.

మీరు మీ దైవత్వాన్ని కోరుకుంటే అన్నీ వస్తాయి. మీకు ఏమేం కావాలో అన్నీ వస్తాయి. ఆరోగ్యం, అందం, ఐశ్వర్యం, శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందాలు శాశ్వతంగా మీ స్వంతం అవుతాయి.

ఇదే విషయాన్ని పరమ గురువు శ్రీ జీసస్ క్రైస్ట్ ఈ విధంగా చెప్పాడు.

But seek ye first the kingdom of God,
and His righteousness;
and all these things shall be added unto you.

- The Holy Bible, Matthew 6 : 31-34

"మొట్ట మొదట మీ లోపల ఉన్న దైవ సామ్రాజ్యాన్ని + దేవుడి యొక్క దివ్య ధర్మాన్ని కోరుకుని వాటిని పొందడానికి పూర్ణంగా కృషి చేయండి, అప్పుడు మీకు కావలిసినవన్నీ, వాటంతట అవే మీకు అందుతాయి" !

- పవిత్ర గ్రంథము బైబిల్ - మత్తయి - 6 : 31 - 34

క్రీస్తు పరమాత్ముడు చెప్పిన ఈ విశ్వ సూత్రం యొక్క గూఢార్థం ఏమిటంటే...

ఈ భూమి పైన మానవులు మొట్ట మొదట కోరుకోదగినదీ, పొందదగినదీ ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం తమ లోపల ఉన్న దైవ సామ్రాజ్యం + ఆ దేవుడి యొక్క దివ్య ధర్మం మాత్రమే ! దీనిని 100% కోరుకుని, దీనిని పొందడానికి, 100% తమను తాము అంకితం చేసుకోవడాన్నే సత్య మార్గం అని అంటారు ! ఈ సత్య మార్గంలో ఉన్న వారినే సత్య సాధకులు అని అంటారు.

ఈ విధంగా సత్య సాధన చేస్తూ, సత్య ప్రచారానికి 100%

అంకితం అయిన వారికి ఏమేం కావాలో - అంటే ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు, ఐశ్వర్యం, విజయం, శాంతి, సంతృప్తి, ఆనందం, ఉత్సవం మరియు మోక్షం మొదలైనవన్నీ కూడాను వాటంతట అవే వచ్చి సత్య మార్గంలో ఉన్న వారికి అందుతాయి.

గ్రహించండి ! "వాటంతట అవే వచ్చి వారికి అందుతాయి", మీరేమీ చేయ నక్కరలేదు. కేవలం, సత్య సాధనకు + సత్య ప్రచారానికి 100% అంకితం కావడమే మీరు చేయాల్సింది. ఎవరైతే ఈ విధంగా చేయగలుగుతారో వారు ఖచ్చితంగా పైన తెలిపినవన్నీ పొందుతారు. అనాదిగా వస్తున్న విశ్వ నియమం ఇది. ఈ విశ్వ నియమాన్నే జీసస్ చెప్పాడు, ఇంకా అనేకానేక మాస్టర్స్ అందరూ, ఒక్కొక్కరు ఒక్కో విధంగా ఈ విషయాన్ని స్పష్ట పరిచారు. గతి తప్పని విశ్వ నియమం ఇది ! పరమ సత్యం ఇది ! అనాదిగా జరుగుతూ వస్తూ ఉంది ! ఇప్పుడు జరుగుతూనే ఉంది ! ఎప్పటికీ జరుగుతూనే ఉంటుంది ! పరమ గురువు జీసస్ క్రైస్ట్ చెప్పిన సూత్రం కదా !

స్వయంగా జీసస్ పరమాత్ముడే తన బోధనల గురించి ఇలా ప్రకటించాడు :

"ఆకాశం(స్వర్గం) మరియు భూమి అంతరించి పోయినా, నా వాక్కులు మాత్రం అంతరించిపోవు" !

- మత్తయి - 24 : 35

విషయాన్ని గ్రహించండి, అన్నీ అంతరించిపోయినా సరే, నా వాక్కులు మాత్రం అంతరించిపోకుండా శాశ్వతంగా అలానే ఉంటాయి.

ఎవరైతే నా వాక్కుల యొక్క పరమార్థాన్ని గ్రహించి వాటిని నిజ జీవితంలో యథాతథంగా ఆచరిస్తారో వారికి నేను ప్రకటించినవన్నీ అందితీరుతాయి అని ఎంతో స్పష్టంగా చెప్పాడు కదా, జీసస్ క్రైస్ట్ ! ఇంతకన్నా గ్యారంటి ఏం ఉంటుంది చెప్పండి ?!

ఈ విధంగా క్రీస్తు పరమాత్ముడు హామీ ఇచ్చినట్టే ఈ క్రింది విధంగా భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు కూడా అభయమిచ్చాడు.

శ్లో ॥ అనన్యాశ్చిన్తయన్తో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే

తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్

- గీత - 9 : 22

వివరణ : ఎవరైతే కేవలం నన్ను మాత్రమే అంటే పరమ సత్యాన్ని మాత్రమే ధ్యానించుచూ, నన్ను(పరమ సత్యాన్ని) పొందడానికి సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా తమను తాము అంకితం చేసుకుంటారో వారి యొక్క పూర్తి బాధ్యతను నేను వహిస్తాను. వారి యోగక్షేమాలన్నీ నేను చూసుకుంటాను. వారికి కావలిసినవన్నీ స్వయంగా నేనే సమకూరుస్తాను. అయితే ఈ వాగ్దానం కేవలం 100% నన్ను(పరమ సత్యాన్ని) మాత్రమే పొందడానికి అంకితం అయి ఉన్నారో, ఎవరైతే సత్య ప్రచారానికి, సత్య సేవకు అంకితం అయి ఉన్నారో వారికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది. ఇతర ఏ పనులు చేయకుండా, అనుక్షణం, నిరంతరం, నన్ను(పరమ సత్యం) మాత్రమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారో వారికి మాత్రమే నా ఈ వాగ్దానం వర్తిస్తుంది. ఇతర ఏ భౌతిక లక్ష్యాలు లేకుండా, ఇతర ఏ ఉద్యోగ, వృత్తి, వ్యాపారాలు మొదలైన ఏ భౌతిక కార్యకలాపాలు చేయకుండా, కేవలం నన్ను(పరమ సత్యాన్ని)

మాత్రమే పొందడానికి సాధన చేస్తున్నారో, కేవలం నా(పరమ సత్య) ప్రచారానికి మాత్రమే అంకితం అయ్యారో వారి కోరికలన్నింటినీ నేను నెరవేరుస్తాను. వారి అవసరాలన్నీ నేను ఖచ్చితంగా తీరుస్తాను అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు 100% గ్యారంటి ఇస్తున్నాడు. ఎంతటి కరుణ !!!

అయితే మరి, అందరూ ఈ విధంగా 100% సత్య మార్గానికి అంకితం కాలేరు కదా ! మరి వారి మాటేమాటి ? ఆ యొక్క పరమాత్ముడు వారిని పట్టించుకోడా ? అనే సందేహాలు కలిగే అవకాశం ఉంది. కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు. ఆ పరమ సత్యం(దైవం) అందరినీ పట్టించుకుంటుంది. ఎవరు ఏ పని చేసినా, చేస్తున్నా "లోపల" లక్ష్యం మాత్రం పరమ సత్యమై ఉండాలి. మీరు ఏ పనైనా చేయండి. చదువు, ఉద్యోగం, వృత్తి, వ్యాపారం, గృహిణిగా బాధ్యతలు నిర్వహించడం మొదలైనవి ఏవైనా చేయండి మీ లోపల లక్ష్యం కేవలం, పరమ సత్యమే అయి ఉన్నప్పుడు ఈ "వాగ్దానం" తప్పని సరిగా వర్తిస్తుంది.

అయితే పూర్తిగా, 100% సత్య సాధనకు + సత్య ప్రచారానికి అంకితం అయిన వారికి ఇంకా, ఇంకా ఎక్కువగా, అనంతంగా వర్తిస్తుంది.

చూశారా ! సత్యమార్గం మనకు ఏం కావాలో అది అందిస్తుంది. మీరు స్టూడెంట్ అయితే మీ చదువును మీరు కొనసాగిస్తూనే దైవత్వాన్ని కోరుకుంటూ ఉండాలి, మీరు ఉద్యోగి లేక వ్యాపారస్తుడైతే మీ పనులు మీరు చక్కబెట్టుకుంటూనే దైవత్వం మీద దృష్టి పెట్టాలి, మీరు గృహిణి అయితే మీ బాధ్యతలు మీరు నిర్వర్తించుకుంటూ దైవత్వమే మీ లక్ష్యంగా

ఉండాలి. మీరు ఎవరైనా సరే మీ బాధ్యతలు మీరు నిర్వహిస్తూ దైవత్వమే మీ ఏకైక లక్ష్యంగా ఉండాలి.

✪✪✪ దైవత్వం మీ లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ఉన్నప్పుడు మీరు చేసే పనులు "సరి" అవుతాయి. దైవత్వం మీ లక్ష్యం కానప్పుడు మీరు చేసే మంచి పనులైనా సరే కర్మ శేషాన్ని అంటగడతాయి. అంతకు అంతా చెల్లించాల్సి వస్తుంది.

✪✪✪ దైవత్వమే మన లక్ష్యం అయినప్పుడు సృష్టి యొక్క ఆశీర్వాద అనుగ్రహాలు ఎల్లప్పుడూ మన పైన వర్షిస్తూనే ఉంటాయి. ఎవరి గురించి వాళ్ళు తెలుసుకోవడం, ఎవరి నిజ తత్వాన్ని వాళ్ళు అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవడం అనేది సృష్టి యొక్క ప్రాథమిక మరియు ప్రధానమైన నియమం. ఎప్పుడైతే మనం ఈ నియమాన్ని అనుసరిస్తామో మనకు కావాల్సినవన్ని మనల్ని అనుసరించి వస్తాయి.

✪✪✪ దైవత్వమే మన లక్ష్యం అయినపుడు మనకు కావాల్సిన వాటికి, మనం కోరుకుంటున్న వాటికి మనం లక్ష్యం అవుతాము.

లక్ష్యానికి మనం ప్రాధాన్యతనిస్తే, లక్ష్యం మనకు ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. లక్ష్యాన్ని మనం లక్ష్యపెడితె, లక్ష్యం మనల్ని లక్ష్య పెడుతుంది. లక్ష్యాన్ని సిద్ధించుకోడానికి మనం ప్రయత్నిస్తుంటే, లక్ష్యం మనకు సిద్ధించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని సిద్ధించుకోవడానికి సులభ సాధనం ఏమిటంటే, ఆ లక్ష్యానికి 100% అంకితం కావడమే !

ఎవరేం చేసినా, ఎక్కడెక్కడ జన్మలెత్తినా, ఏ ఏ మతాలలో జన్మ తీసుకున్నా చివరికి అందరూ ఈ సత్యమార్గంలోకి వచ్చి తీరవలసిందే ! ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో అందరూ విధిగా తమను తాము తెలుసుకుని తీరవలసిందే. మీకై మీరు రాకపోతే రప్పించబడతారు. గ్రాండ్ మాస్టర్స్ అంటారు, "చిన్నగా తట్టినప్పుడు వినండి" అని ! చిన్నగా తట్టినప్పుడు వినడమంటే ఇలా సత్యమార్గానికి సంబంధించిన పుస్తకమో, పత్రికనో, పాంప్లెటో మీ చేతికి వచ్చినప్పుడు దాన్ని గుర్తించి, విషయాలను అవగాహన చేసుకుని సత్య మార్గంలోకి మీ అంతట మీరు రావాలని అర్థం. లేకపోతే ఆటోమెటిక్‌గా వస్తారు. మాది అనుభవ జ్ఞానం. అసలు మన గురించి మనం తెలుసుకోవడమే కదా, దానినే సత్య మార్గం అని అంటారు. మీరు ఇప్పుడు ఇది చదువుతున్నారూ అంటే ఇది "చిన్నగా తట్టడమే" ! లోకంలో ఎన్నో సత్య మార్గ సంస్థలు ఉన్నాయి. మీకు నచ్చిన దాన్ని ఎంచుకోండి.

చాలా మంది దైవత్వ సాధనలో "దైవాలం అవుదామని" ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఇక్కడే దారి తప్పుతారు. ఆల్ రెడీ మీరు దైవమే అయి ఉన్నారు. అయితే, ఆ విషయం కేవలం మర్చిపోయి ఉన్నారు. విస్మృతిలో ఉన్నారు. దైవమే మీరు అన్న స్మృతి లేదు మీకు, కేవలం మీరు గుర్తు చేసుకోవాలి అంతే కానీ దైవంగా తయారు కావాలి అని ప్రయత్నించకూడదు. జగద్గురువు రామ్తా అంటాడు "మానవ జాతి విమోచనానికి తమ దివ్యత్వ స్మరణయే ఏకైక మార్గం" అని !

"జనించి ఉన్న జీవాలన్నీ ఆది నుండీ బుద్ధుళ్ళే" అని అంటాడు ఓషో, హాక్యూన్ ధ్యాన గీతాన్ని వివరిస్తూ !

"మూల చైతన్యమే మీరు" అని అంటాడు సేత్ పరమాత్ముడు !

"మీరే మూల చైతన్యం" అని నేను అంటున్నాను !

మనం ఆల్‌రెడీ దైవాలమే. కేవలం ఆ విషయం గుర్తు చేసుకోవాలి. వేదాలు చెబుతున్నాయి మనమే దైవాలమని, గ్రాండ్ మాస్టర్స్ అందరూ చెప్పారు అందరూ దైవాలే అని, పరమాత్ముడు శ్రీ జీసస్ క్రైస్ట్ కూడా చెప్పాడు అందరూ దైవాలే అని, అయినా మనం ఏం చేస్తున్నాం ?!?!

ఎరుకతో నిరంతరం ఉండాలి. అయితే ఈ ఎరుక దైవంగా మారడానికి కాదు అని స్థిరంగా గుర్తుంచుకోవాలి. దైవమే అయి ఉన్న మీరు దైవంగా ఎలా మారుతారు ?! ఉదాహరణకు మీరు హైదరాబాద్‌లో ఉన్నారు, హైదరాబాద్ నుండి మీరు హైదరాబాద్‌కు వెళ్ళాలని ప్రయత్నిస్తుంటే ఎలా ఉంటుంది ? హైదరాబాద్‌లో ఉన్న మీరు హైదరాబాద్‌లోనే ఉన్నారు అని గుర్తించాలి, నేను ఉన్నది హైదరాబాదే అని గ్రహించాలి. ఇదే విధంగా దైవమే అయి ఉన్న మీరు మీ దైవత్వాన్ని మీరు గుర్తించాలి, గ్రహించాలి. ఎలా అంటే...

వెరీ సింపుల్ !

గడిచిపోయిన మీ ఆనందదాయకమైన బాల్యాన్ని గుర్తు చేసుకున్నంత సులభంగా, మరిచిపోయిన మీ పాత మిత్రుడి ఫోన్ నంబర్ గుర్తు చేసుకున్నంత సులువుగా, సరళంగా మరచిపోయిన మీ దైవత్వాన్ని మీరు గుర్తు చేసుకోవచ్చు. మీ దైవత్వం పట్ల విస్మృతిలో ఉన్న మీరు, స్మృతిలోకి చాలా ఈజీగా రావచ్చు.

నిరంతర ఎరుకను కలిగి ఉండాలి. మీరు బ్రష్ చేస్తున్నా, స్నానం చేస్తున్నా, అన్నం తింటున్నా, సెక్స్ చేస్తున్నా, మీరు ఏం చేస్తున్నా ఎరుకను కలిగి ఉండాలి. మామూలుగా మీ పనులు మీరు చేసుకుంటూ స్మృతిని కలిగి ఉండాలి. మరిచిపోతుంటారు, ఫర్వాలేదు. బాధ పడకూడదు. బాధ అనేది సాధనలో అడ్డంకి అవుతుంది. మరిచిపోయారు OK అంతే, గుర్తుకు వచ్చినందుకు ఆనందించి మళ్ళీ ఎరుకను కొనసాగించాలి.

ఈ **"నిరంతర స్మృతితో"** అంతరంగం అంతా పరిశుద్ధం అవుతూ ఉంటుంది. విస్మృతిలో ఉన్న చైతన్యం అంతా కదలడం మొదలవుతుంది. ప్రక్షాళనా కార్యక్రమం సజావుగా సాగుతూ ఉంటుంది. విస్మృతిలో దాగి ఉన్న **"సరి కాని గుణాలన్నీ" బయట పడుతూ ఉంటాయి.** సరి అయ్యేవి సరి అవుతుంటాయి. అంతరించి పోయేవి అంతరించి పోతూ ఉంటాయి. అంతా ఆటోమెటిక్‌గా జరిగి పోతూ ఉంటుంది.

అయితే మీరు చేయాల్సిన అత్యంత ముఖ్యమైన పని "ఎరుకలో" ఉండడం. ఈ "ఎరుకను" మీరు సాధిస్తే అన్నీ సాధించినట్టే. ఎరుకను సాధించడమే మీ లక్ష్యం కావాలి. ఎరుకయే మీ జీవితం కావాలి. ఎరుక లేకనే అన్ని సమస్యలు. ఎరుక వస్తే అన్నీ ఆనందాలే !

సదా, సర్వదా ఈ ఎరుకలో ఉండాలి. మీరు ఏం చేస్తున్నా, ఎరుక - ఎరుక అంతే ! మీరు ఎంతెంతగా ఎరుకలో ఉండడం జరుగుతుందో అంతంతగా మీ ప్రక్షాళన జరుగుతుంది. మీ ఎరుక సంపూర్ణమైన రోజున, ఆ క్షణాన మూల చైతన్యమే(దైవమే) నేను అని, మిమ్మల్ని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఎరుకయే దైవత్వం ! దైవత్వమే ఎరుక ! ఎరుకయే మీ నిజతత్వం ! మీ నిజతత్వమే మూల చైతన్యం !

✪ లోపల ప్రక్షాళన జరుగుతున్న కొద్ది బయట మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని పరిస్థితులు బాగవడం మీరు గమనించవచ్చు. అన్నింటికీ, సమస్త సమస్యలకు ఒకే ఒక పరిష్కారం ఈ సాధన.

✪✪✪ అనుక్షణం ఎరుకతో ఉండాలి. మిమ్మల్ని మీరు మూల చైతన్యంగా భావిస్తూ, ఇతరులను, అందరినీ, అంతటిని మూల చైతన్యంగా భావిస్తూ ఉండాలి. నిరంతరం ఇదే ఎరుకతో, సర్వదా ఇవే భావనలతో, అనుక్షణం ఇదే అవగాహనతో మీరు ఉండాలి.

✪✪✪ దిగ్భ్రాంతికరమైన ఫలితాలనిచ్చే ఈ అద్భుత సాధన మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యానందాలకు గురి చేసి విస్మయాన్ని కలిగిస్తుంది. రామ్మా, "సేత్ విజ్ఞానం - 1 & 2" మరియు ఓషో గారి యోగా - 1 & 2, అవేర్‌నెస్, ఈ దేహమే బుద్ధ శరీరం అనే పుస్తకాలను వీలైనన్నీ సార్లు గనక చదివి విషయాలను గ్రహించి ఈ సాధన చేస్తే అమోఘమైన ఫలితాలను తక్షణమే అందించి మిమ్మల్ని విభ్రాంతికి గురి చేస్తుంది. అత్యంత శక్తి వంతమైన ఈ సాధన వల్ల మీరు సాధించలేనిది ఏదీ లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఈ సాధనలో "స్మృతి మరియు అవగాహన" ప్రధానం. నిజానికి దివ్యత్వాన్ని మనం సహజంగానే కలిగి ఉంటాం. అజ్ఞానం వలన అది లోపల కప్పబడి ఉంటుంది. క్రమం తప్పని సాధన, దానిని కప్పి ఉంచిన అజ్ఞాన పొరలను శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది, దివ్యత్వాన్ని ప్రకటం అయ్యేలా చేస్తుంది దాంతో లోపల భావాలన్నీ సరి చేయబడతాయి. నెగెటివ్ భావాలన్నీ తొలగించబడతాయి. సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా ప్రక్షాళన జరిగి అంతరంగం పరిశుద్ధం అవుతుంది. స్వచ్ఛంగా అవుతుంది. అప్పుడు

మీరు సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త బంధనాల నుండి, సకల సమస్యల నుండి శాశ్వతంగా విముక్తులవుతారు. పూర్ణ స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలతో, సాధికారతలతో విలసిల్లుతారు. మీ జీవితం ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్యాలతో, ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా, శక్తి వంతంగా, ఉత్సవ భరితంగా, దివ్యంగా శాశ్వతంగా విరాజిల్లుతుంది.

వేలాది జన్మలలో అజ్ఞానంతో పోగు చేసుకున్న రక రకాల సరికాని భావాలు "లోపల" ఉంటాయి. ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో సంపూర్ణత్వం పొందడంలో భాగంగా ఇదంతా జరుగుతుంది. ఈ లోపల ఉన్న భావాలే మీ శరీరాన్ని + జీవితాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటాయి. మీ యొక్క అన్ని శారీరక అనారోగ్యాలకు, మీ అన్ని శారీరక + మానసిక లోపాలకు, మీ అన్ని జీవిత సమస్యలకు, అన్ని పరిస్థితులకు ఈ సరికాని భావాలే కారణం. తీసేసే వాటిని తీసేసి, సరి చేసే వాటిని సరి చేస్తేనే మీ శరీరం + జీవితం మారుతుంది. ఎందుకంటే భావాలే అసలు సిసలు మూలాలు. మరి లోపలి మూలాలకు అనుగుణంగానే బాహ్యంలో ఉంటుంది కదా !

విశ్వ సూత్రం - "మన అంతరంగంలోని భావాల యొక్క యథాతథ ప్రతిబింబమే మన శరీరం + జీవితం" ! దీనినే సంస్కృతంలో "యద్భావం తద్భవతి" అని అంటారు. అంటే నీ భావం ఎలా ఉంటే నీ భవం(పరిస్థితి) అలా ఉంటుందని అర్థం. మూలం ఎక్కడ ఉందో అక్కడ, మూలాన్ని మార్చాలి. మూలాన్ని మారిస్తేనే కదా ప్రతిబింబం మారేది. మూలం లోపల ఉంటుంది.

చాలా మందికి అనుకున్న పనులు అనుకున్నంత సులభంగా, వేగంగా

జరగవు. ఎంతో శ్రమించి, ఎంతో డబ్బు ఖర్చుచేసి, ఏమేమో చేస్తే కానీ వాళ్ళ పనులు జరగవు. ప్రతీ పనిలో అడ్డంకులు, ప్రతీ పనికి ఇబ్బందులు ఎదురవుతూ ముప్పుతిప్పలు పెడుతూ ఉంటాయి. పని మొదలు పెట్టనంత వరకు బాగానే ఉంటాయి పరిస్థితులు, పని మొదలు పెట్టగానే అప్పటి వరకు సహాయం చేస్తామన్న వాళ్ళు దూరం కావడం లేక వాళ్ళే ఏవో ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోవడం, వ్యక్తులు, పరిస్థితులు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా మారడం జరుగుతూ ఉంటుంది. దీనితో వాళ్ళు ఏమనుకుంటూ ఉంటారంటే, ఏంటో మన రాత ఇంతే అని డిసైడ్ అయిపోతారు. దేవుడిని నమ్మేవాళ్ళు దేవుడి దయలేదేమో అని అనుకుంటూ ఏవేవో చేస్తుంటారు. నాస్తికులకు ఏమీ అర్థం కాక లాజిక్‌తో భౌతిక కారణాలను ఏవో కొన్నింటిని కనుక్కుని తమను తాము సముదాయించుకుంటూ ఉంటారు.

వాస్తవానికి అసలు విషయం ఏమిటంటే లోపల, "అబ్బో పనులు జరగాలంటే చాలా కష్టం, ఎంతో కష్టపడితే కానీ పనులు జరగవు, పనులు జరగాలంటే మామూలు విషయం కాదు" అనే "సరికాని భావనలు" ఉంటాయి. ఈ భావనలే పని మొదలు పెట్టగానే చుక్కలు చూపెడుతూ ఉంటాయి. అన్ని అడ్డంకులను, ఇబ్బందులను ఆకర్షించి ముప్పుతిప్పలు పెట్టి మూడు చెరువుల నీళ్ళు తాగిస్తూ ఉంటాయి.

ప్రేమతో కూడిన మీ ఎరుక + సాక్షి తత్వం లోపల అంతరంగంలో ఉన్న "సరి కాని భావనలను" అన్నింటిని తీసివేస్తుంది. దాంతో ఆశ్చర్యకరంగా పనులన్నీ సులభంగా, సరళంగా, వేగంగా అనుకున్న వెంటనే పనులు పూర్తి అయి మిమ్మల్ని ఆనందానికి గురి చేస్తాయి.

వాస్తవానికి బాహ్య జీవితం, జీవితమే కాదు. అసలు సిసలు జీవితం అంతరంలో ఉంటుంది ! అంతర్ జీవితమే నిజమైన, వాస్తవమైన జీవితం ! బాహ్య జీవితానికి మూలమే అంతర్ జీవితం ! అంతర్ ప్రపంచం(జీవితం) యొక్క యథాతథ ప్రతిబింబమే బాహ్య జీవితం !

ఉదాహరణకు సినిమా థియేటర్‌లో "తెర" లాంటిది బాహ్య జీవితం. తెర మీద సినిమా ప్రదర్శితం అవుతూ ఉంటుంది. కానీ దాని మూలం ప్రొజెక్టర్‌లో ఉంటుంది. ప్రొజెక్టర్ ఆపేస్తే తెర మీద సినిమా ఆగిపోతుంది. సినిమాను ఏమైనా మార్పు చేయాలంటే తెర మీద ఏం చేయగలుగుతాం ?! ఎలా చేయగలుగుతాం ?! మనం, మార్పు ఏదైనా చేయాలంటే లోపలికి వెళ్ళాలి. ప్రొజెక్టర్ రూమ్‌లోకి వెళ్ళి ప్రొజెక్టర్ ఓపెన్ చేసి దానిలో ఉన్న ఫిల్మ్ రీలును సరిచేస్తే, లేక మారిస్తే అప్పుడు తెరమీద సినిమా ఆటోమెటిక్‌గా సరి అయిపోతుంది లేక మారిపోతుంది కదా ! ఇదే విధంగా ఉంటుంది మన పరిస్థితి కూడా.

మన మెదడు ప్రొజెక్టర్ లాంటిదైతే, మన భావాలు ఫిల్మ్ రీలు లాంటివి. మన భావాలు అనే ఫిల్మ్ రీలు ఎలా ఉందో అలా మన మెదడు అనే ప్రొజెక్టర్, జీవితం అనే సినిమాను అలాగే బాహ్యంలో ప్రదర్శిస్తూ ఉంటుంది. అన్నింటికీ మూలం భావాలు. భావం సరి అయితేనే భవం(పరిస్థితి) సరి అవుతుంది. ఫిల్మ్ రీలును సరిచేస్తే తెరమీద సినిమా సరి అయినట్టు !

సృష్టిలో కోటానుకోట్ల జీవితాలు ఉంటాయి. మన అవగాహనను బట్టి, మన ఇష్టాన్ని, మన అవసరాన్ని బట్టి జీవితాలను ఎంచుకోవచ్చు.

జీవితం అవకాశాల మయం కాదు, ఎంపికల మయం !

Life is full of Choices, not Chances !

బాహ్య జీవితం అనే తెర మీద ప్రదర్శితం అవుతున్న పరిస్థితులు నచ్చక పోతే లోపలికి వెళ్ళి ప్రొజెక్టర్ అనే మెదడులోని ఫిల్మ్ రీలు అనే భావాలు మార్చేయండి. భావాలు, కోటాను కోట్ల రకాలుగా ఉంటాయి. అందం, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, విజయం, ఆనందం, ఉత్సవం, ఎంజాయ్‌మెంట్ ఇలా ఎన్నెన్నో ఉంటాయి. వాటిలో మీకు కావాల్సినవి "ఎన్నుకుని" లోడ్ చేసుకుంటే సరి పోతుంది. అవి అన్నీ కావాలంటే సింపుల్‌గా మీ నిజతత్వాన్ని మీరు పొందితే సరి ! మీ నిజతత్వాన్ని మీరు పొందినప్పుడు, మీరు శాశ్వత రీతిలో ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్యాలు ఇంకా మీ ఊహలకందని బ్రహ్మానందాన్ని పొందుతారు.

మరి లోపలికి వెళ్ళి మార్చడం ఎలా అంటే, ఇక్కడ నేను వివరించిన సాధన చేయడమే. ఈ సాధన చేస్తే చాలు - అప్పుడు మీకేం కావాలో మీ అంతర్ ప్రపంచానికి అర్థం అవుతుంది. ఆ ప్రకారంగానే అన్ని సరికాని భావాల(గుణాలను)ను తీసివేస్తుంది. దానితో అంతా దివ్యం అవుతుంది. మీ కోరికలన్నీ తీరుతాయి. వెరీ వెరి సింపుల్ !

విషయాలు తెలియక పోవడంతో మనం మన పైన, మన అంతర్ ప్రపంచం పైన ఎన్నెన్నో సరికాని అభిప్రాయాలు పెట్టుకుని ఉంటాం. మన శరీరం + జీవితం యొక్క సమస్త బాధలకు ఇదే మూల కారణం. కాబట్టి అన్నింటికంటే ముందు మనం, మన పైన మరియు మన అంతర్ ప్రపంచం పైన ఉన్న మన అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను, ఉద్దేశాలను "సరి" అయిన విధంగా మార్చుకుని అప్పుడు పని మొదలు పెడితేనే సఫలం అవుతాం.

మన అంతర్ ప్రపంచం యొక్క కేంద్రంలో మనం మూల చైతన్యానికి కనెక్ట్ అయి ఉంటాం. ఆ విధంగా మనమే మూల చైతన్యం అయి ఉన్నాం. మూల చైతన్య శక్తిని + లోపలి సిస్టమ్‌ను కలిపి అంతర్ ప్రపంచం అంటారు.

అంతర్ ప్రపంచం ఎప్పుడు కూడా, ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా మీరు చేయమన్నా కూడా ద్రోహం చేయదు, హాని చేయదు ! అంతర్ ప్రపంచం మనకెల్లప్పుడూ శ్రేయస్కరాన్ని మాత్రమే చేస్తుంది గుర్తుంచుకోండి ! అంతర్ ప్రపంచం ఉన్నదే మన సేవ కోసం ! మనం ఏం కావాలంటే అది, ఎలా కావాలంటే అలా, ఎప్పుడంటే అప్పుడు తక్షణమే అన్నీ సమకూర్చడానికే అంతర్ ప్రపంచం ఉంది ! అంతర్ ప్రపంచం అనంతమైన శక్తి కలిగి ఉంది. మనం చేసే సాధనకు అంతర్ ప్రపంచం పూర్తిగా సహాయ సహకార సమన్వయాలను అందిస్తుంది. సాధన అత్యంత శీఘ్రంగా ఫలించేలా చేస్తుంది.

నవయుగ ఆధ్యాత్మిక ప్రభంజనమైన ఓషో పరమాత్ముడు ఇలా చెప్పాడు, ఒక విశ్వ సూత్రం గురించి :

"శ్రద్ధా పూర్వకమైన అంకిత వైఖరి ఉన్నప్పుడు ఫలితాలు వెను వెంటనే అనుసరిస్తాయి. ఒక్క క్షణం కోసం అయినా అంకిత వైఖరి కుదిరిందంటే ఎన్నో జన్మల సంచితం(కర్మ) కరిగి పోతుంది. సమర్పణా భావంతో నువ్వు గతం నుండి పూర్తిగా ముక్తుడవై పోతావు".

- ఓషో, యోగా - 2, పేజ్ నెం. 61.

తెలుగు అనువాదం : డా॥ గుజ్జుల క్రిష్ణా రెడ్డి, మంచిర్యాల.

మన పట్ల, మన దేహం పట్ల, మన జీవితం పట్ల, మన సృష్టి పట్ల, మన సాధన పట్ల మనం శ్రద్ధ సమర్పణ అంకిత భావం గనక కలిగి ఉంటే సాధన తక్షణమే ఫలిస్తుంది. అయితే, మనం సాధన చేసేటప్పుడు, సదా ప్రేమతో సహనంగా ఉండాలి. ఆనందంగా ఆహ్లాదకరంగా ఉండాలి. "డీలా" పడకూడదు. వాస్తవానికి డీలా పడటం అంటే ఏమిటో మీకు తెలుసా ?! డీలా పడటం అంటే అయిష్టతతో ఏకమై, అయిష్టతను ప్రకటించడం, లోపల ఉన్న అయిష్టతే బయటికి "డీలా తనంగా" ప్రకటం అవుతుంది. "బాగు పడటం ఇష్టం లేని గుణమే" విసుగును కలుగజేస్తుంది. సాధన పట్ల అనుమానాలను, అభ్యంతరాలను ప్రకటించి సాధనకు అడ్డంకులను సృష్టిస్తుంది.

కాబట్టి ఎరుకతో ఉండాలి. నెగెటివ్ ఆలోచనలతో ఏకం కాకూడదు. నెగెటివ్ ఆలోచనలకు స్పందించకుండా సాక్షిగా ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి, ఈ విశ్వ సూత్రాన్ని – "శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరిని" వెన్నంటే ఫలితాలు ఉంటాయి. తక్షణమే ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయి. ఒక వేళ మీకు ఫలితాలు వెంట, వెంటనే రావటం లేదంటే "శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరి" కుదర లేదనే అర్థం. సూర్యుడు వస్తే వెలుగును ఎవరూ దాచలేరు, అలాగే మీకు శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత వైఖరి కుదిరితే ఫలితాలను ఎవరూ ఆపలేరు. కాబట్టి దీక్షగా సాధన చెయ్యండి. సార్, నేను బాగానే సాధన చేస్తున్నానండీ, అదేమిటో గానీ ఫలితాలు రావటం లేదండీ అని అనకూడదు. సూత్రం సరిగానే ఉంటుంది. లోపం మీ లోపలే ఉంటుంది. నేను బాగానే నేర్చుకుంటున్నాను. అదేంటో స్విమ్మింగ్ పూల్ సరిగా లేదు అంటే ఎలా ఉంటుందో ఇది అలానే ఉంటుంది. స్విమ్మింగ్ పూల్ బాగానే ఉంటుంది, నీళ్ళు బాగానే ఉంటాయి, నేర్పే వాడు బాగానే ఉంటాడు.

బాగు కావాల్సింది మీరే ! నాట్యం రాక మద్దెల దరువు బాగా లేదు అని అనవద్దు. పట్టుదలతో సరిగా చేస్తే ఖచ్చితంగా సూత్రం పని చేస్తుంది.

✪ మిమ్మల్ని గురించి మీరేం అనుకుంటున్నారు ?! ఇప్పటి మీ వెనుక కొన్ని వేల జన్మల చరిత్ర ఉంది. కొన్ని వేల జన్మల సమాహారమే మీరు !

✪ ముందు మీ గురించి మీరు తెలుసుకోండి. ఆత్మ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదివి విషయాలు గ్రహిస్తే అప్పుడు అన్నీ అర్థం అవుతాయి. పుస్తకాలు చదవటం తప్పనిసరి. చాలా మంది పుస్తకాలు చదవకుండా గుడ్డిగా సాధన చేస్తూ ఉంటారు. ఇది సరి కాదు. చదవటం రాకపోతే చదివించుకుని వినాలి. విషయాలను అడిగి తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే సాధన ఎడ్ల బండిలా మెల్లగా సాగుతుంది. **ధ్యాన సాధన అంటే ఏమిటో కాదు, "ఆధ్యాత్మిక సత్యాలను అంతరంలో అనుభూతి చెందే ప్రక్రియనే"** ! సాధన త్వరగా సిద్ధించాలి అంటే పుస్తకాలు చదవటం తప్పని సరి. అవగాహన పెంచుకోవడం అనివార్యం.

✪✪✪ పనికిరాని వస్తువులను ఎంతో డబ్బు పెట్టి ఎన్నింటినో కొంటుంటారు. కానీ ఓ వందా లేక రెండొందలు పెట్టి పుస్తకం కొనరు చాలా మంది. పుస్తకాలే మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి. బంగారాలు, వజ్రాలు మీకు ఎలాంటి శ్రేయస్కరాన్ని కలిగించవు. విజ్ఞానమే రక్షిస్తుంది. పుస్తకాలను కొని చదవండి, అవే మీ నిజమైన ఆస్తి. పుస్తకాల విలువను గ్రహించిన వారికి ఎంతో శ్రేయస్కరం జరుగుతుంది. పుస్తకాల విలువను గ్రహించడమంటే "మహా సౌభాగ్యాలను" గ్రహించినట్టే.

అనేకానేక జన్మలు కవరింగులు(ముసుగులు) వేస్తూ, యాంత్రికంగా భౌతిక జీవితం జీవిస్తూ "జడంగా", "కఠినంగా" అయిపోయి ఉన్నారు మీరు. క్రమం తప్పని సాధన వలన శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావాలు మీలో ఉత్తేజితమై మిమ్మల్ని సున్నితంగా, సులభంగా, సరళంగా చేస్తాయి.

విషయం తెలియక మీరు, మీ పరిస్థితులకు ఇతరులు కారణం అని అనుకుంటూ ఉంటారు. దేవుడిని నమ్మే వాళ్ళు దేవుడి పైన, దేవుడిని నమ్మని వాళ్ళు మరొకరి పైన నిందలు మోపుతూ ఉంటారు. మన అన్ని పరిస్థితులకు మనమే కారణం. ఇదే అసలు సిసలు పరమ సత్యం. "ఈ సత్యం" మీకు అర్థం అయినప్పుడే, ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి మీరు ఒప్పుకున్నప్పుడే, ఈ సత్యాన్ని యథాతథంగా అంగీకరించినప్పుడే మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని పరిస్థితులను సమూలంగా మార్చే శక్తి సామర్థ్యాలు మీకు వస్తాయి. అప్పుడే మీకు అవి అందుబాటులోకి వస్తాయి. అప్పుడు మీరెలా కావాలంటే అలా, మీరు కోరుకున్న విధంగా మీ శరీరాన్ని + జీవితాన్ని మలుచుకోవచ్చు.

పరమాత్మ స్వరూపులైన సేత్, రామ్తా, ఓషో మరియు అనేకానేక మంది మాస్టర్స్ ఇలా అంటారు. "మీ నమ్మకాల వ్యవస్థ, మీ అభిప్రాయాల వ్యవస్థ, మీ ఆలోచనా విధానాలే మీ పరిస్థితులకు మూల కారణాలు. ద్వంద్వాలలో ఇరుక్కుని మిమ్మల్ని మీరే శిక్షించుకుంటూ ఉంటారు" అని !

✪✪✪ అపరాధ భావనలు(Guilty) అంటే దోషిత్వ భావనలు లేక నేర భావనలు లేక పాప భావనలు. ఈ అపరాధ భావనలే మీ చేత కర్మలను అనుభవింప చేస్తూ ఉంటాయి. వాస్తవానికి ఏ కర్మ ఎవరూ

అనుభవించాల్సిన అవసరం లేనే లేదు. అయినా జీవితం దుర్భరంగా ఎందుకుంటుందంటే ఈ "అపరాధ భావనలు"(Guilty) మోస్తూ ఉండటమే అందుకు కారణం.

"అయ్యో నేను వారికి అలా చేసాను" అని పశ్చాత్తాప పడటం సరైనదే, "అయ్యో నేను వారికి నష్టం కలిగించాను, బాధను, ఇబ్బంది కలిగించాను ఇక మళ్ళీ ఎప్పుడూ ఇలా ప్రవర్తించను"అనే విశ్లేషణ, నిర్ణయం మంచిదే. అలాగే తీసుకోవాలి కూడా ! ఇంతవరకైతే OK కానీ, ✪ **"వారికి అలా చేసాను కాబట్టి నాకూ అది జరగ వలసిందేనని" భావించడమే పాపం ! పాపం అంటే ఇదే !** ఆశ్చర్యంగా ఉందా ! సత్యాలు ఆశ్చర్యాలను కలిగిస్తాయి మరి ! వాస్తవానికి ఏ పాపాలు, ఎవరూ అనుభవించాల్సిన అవసరమే లేదు. కానీ లోపల ఉన్న అహం, మదం ఇలా ఆలోచింపచేస్తాయి. "మనం వారికి అలా నష్టం కలిగించాం కాబట్టి మనం కూడా నష్టపోదాం" అని నిర్ణయం తీసుకునేలా చేసి వాటిని ఆకర్షింప చేసి అనుభవింప చేస్తాయి.

ప్రేమతో కూడిన మీ ఎరుక + సాక్షి తత్వం మీ అపరాధ భావనలను మొత్తం ఒకే సారి శాశ్వతంగా తీసేస్తుంది. **జరిగిందంతా దివ్యమే, చేసిందంతా దివ్యమే !** కాబట్టి గతం గతః అంతా పవిత్రమే, ఇక ఏ శిక్షలు, కర్మలు అనుభవించాల్సిన పని లేదు, అవసరం లేదు, అనే "అవగాహనను" కల్పించి మిమ్మల్ని అపరాధ భావనల నుండి శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా విముక్తులను చేస్తుంది ఈ దివ్య సాధన.

జీవితంలో కష్ట నష్టాలు తప్పు - ఒప్పు, మంచి - చెడు అనే ద్వంద్వాలలో ఇరుక్కున్నందుకే వస్తాయి. దీని వలన ఇది మంచి, ఇది చెడు అని మనకి మనమే శిక్షలు వేసుకుని నష్టపోతుంటాం. వాస్తవానికి మంచి లేదు, చెడు లేదు అంతా దివ్యమేనని గ్రహించాలి. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు కదా, "శుభాశుభపరిత్యాగీ" (12 - 17) అని ! శుభం లేదు, అశుభం లేదు వీటిని వదిలేయి. ఉన్నది అంతా దివ్యమే, అని అర్థం. ఈ దివ్య సాధన ద్వంద్వాలలో నుండి మిమ్మల్ని శీఘ్రంగా, సురక్షితంగా, శాశ్వతంగా బయట పడేస్తుంది.

ఇంకొక కోణంలో అపరాధ భావన అంటే ప్రతీకార భావన. కన్నుకు కన్ను, పన్నుకు పన్ను అనేదే ప్రతీకార భావన "వారికి నేను ఏం చేసానో నేనూ అదే అనుభవించాలి" అనేది ప్యూర్‌గా ప్రతీకార భావన. **"ప్రతీకారం అనేది ఆత్మహత్యతో సమానం" అని పరమహంస యోగానంద గారు చెబుతారు. ఇది సత్యమే మరి !** ఎప్పుడైనా సరే **ప్రతీకారం తీర్చుకోకూడదు.** ప్రతీకారం చేయడం అంటే మళ్ళీ మీరు **ప్రతీకారాన్ని అనుమతించడమే.** మీలో ప్రతీకార గుణం పూర్తిగా నశించేంత వరకు మీకు ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు తప్పవు. మీరు ఎక్కడ ఉన్నా, ఏం చేస్తూ ఉన్నా మీ లోపలే ప్రతిష్ఠితమై ఉన్న "మీ ప్రతీకార గుణం" మీకు ఇబ్బందులను, ప్రమాదాలను సృష్టిస్తూనే ఉంటుంది. మీకు జరిగిన "దానికి" మీరు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడమంటే మీకు జరిగిన "దానిని" పెంచుకోవడమే అవుతుంది. అపకారికి ఉపకారం చేయలేక పోయినా కనీసం అపకారం చేయకుండా ఉంటే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకున్న వారౌతారు. ఇలా అయితే అవతలి వాళ్ళు ఏం చేసినా సహిస్తూ పోతే, ఇక దానికి అంతం ఉండదు అని మీరు అనుకునే అవకాశం ఉంది.

అలా కాదు. మీ లోపల ప్రతీకార గుణాన్ని తీసివేసేందుకే మీపై "ప్రతీకార దాడులు" జరుగుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే మీ లోపల ఉన్న ప్రతీకార గుణాన్ని మీరు పూర్తిగా తొగించుకుంటారో అప్పుడు మీకు ఏ ఇబ్బందులు, ప్రమాదాలు ఎదురు రావు. రానే రావు. కాబట్టి ప్రియ మిత్రులారా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా ప్రతీకారం పనికి రాదు. ప్రతీకారం అంటే ఆత్మహత్య లాంటిదని అర్థం చేసుకోండి.

ఈ దైవత్వ సాధన, మీ మొత్తం నమ్మకాల వ్యవస్థను, అభిప్రాయాల వ్యవస్థను, ఆలోచనా విధానాన్ని సరి చేస్తుంది. లోపల ఎన్నయితే సరి కాని భావాలు ఉంటాయో వాటన్నింటినీ సరి చేస్తుంది. తీసేసే వాటిని తీసేస్తుంది.

ఈ దైవత్వ సాధన మీలో ప్రేమను సృష్టిస్తుంది. వాస్తవానికి మీ పట్ల మీకు ప్రేమ లేనందువల్లనే ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, ఆనందం లేకుండా పోయాయి. ప్రేమ యావత్ సృష్టికి మూలాధారం. మీ పట్ల మీరు ప్రేమను కలిగి ఉంటే ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, ఆనందం ఆటోమెటిక్‌గా వస్తాయి. ప్రేమ అన్నింటినీ సమన్వయం చేస్తుంది. శృతి చేస్తుంది. మీ లోపల ఉన్న శక్తులన్నింటినీ ఉత్తేజితం చేసి, బ్యాలెన్స్ చేసి మీకు అందుబాటులో ఉంచుతుంది. ప్రేమ రక్షణనిస్తుంది, పోషణనిస్తుంది. శక్తిని అందించి ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. ప్రేమ అమరం. ప్రేమ మీలో ఏకత్వాన్ని సృష్టిస్తుంది. ప్రేమ మీ నిజ తత్వంతో మిమ్మల్ని కలుపుతుంది. ఇంకా చాలా, మన ఊహలకు అందనంత చేస్తుంది. మీ పట్ల మీరు ప్రేమతో ఉంటూ ఈ ధ్యాన సాధన చేయాలి.

మనో వికారాలే శారీరక వికారాలు, శారీరక వికారాలే జీవిత వికారాలు ! మనో సకారాలే శారీరక సకారాలు, శారీరక సకారాలే

జీవిత సకారాలు ! ఇక్కడ వికారాలు అంటే ఆత్మ విజ్ఞానం లేక పోవటం చేత ఉన్న సమస్యలు అని అర్థం. ఇక్కడ సకారాలు అంటే ఆత్మ విజ్ఞానం ఉండటం చేత ఉన్న ఆనందాలు అని అర్థం. సాధారణంగా అందరూ మానసిక సమస్యలు వేరే, శారీరక సమస్యలు వేరే, జీవితంలోని సమస్యలు వేరే అని అనుకుంటూ ఉంటారు. వాస్తవానికి ఇవన్నీ ఒకటే ! ఈ సాధన వలన వికారాలన్నీ కూడా సకారాలుగా మారిపోతాయి.

దేహం పట్ల, జీవితం పట్ల మనం కలిగి ఉన్న అయిష్ట భావనలు, నిరసన భావనలు, క్రోధ భావనలు, మనకు మనమే పెట్టుకున్న శాపాలు, మనపై మనం విధించుకున్న కట్టడులు, ఆవేశంతో మనం తీసుకున్న నిర్ణయాలు మొదలైనవన్నీ మన శరీరాన్ని + జీవితాన్ని బంధించి ఉంచి ఎన్నో బాధలకు గురి చేస్తుంటాయి.

ఈ దైవత్వ సాధన యొక్క ప్రభావం వలన మొత్తం ఇవన్నీ కూడా రిలీజ్ అయిపోయి విముకాత్మ తేజాలై ప్రకాశిస్తాము. మన శరీరం సహజంగా కలిగి ఉన్న అద్భుతమైన, పటిష్ఠమైన రోగ నిరోధక శక్తిని తిరిగి పొంది సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని శాశ్వతంగా కలిగి ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరాన్ని ఎలా కావాలంటే అలా తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఈ దైవత్వ సాధన మనకు, మన నిజ తత్వానికి మధ్యలో అడ్డం ఉన్న వాటన్నింటినీ తీసి వేసి మన నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని తిరిగి పొందేందుకు అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది. మన దైవత్వం తిరిగి పొందుతాం ఈ దివ్య సాధన వలన. సర్వామోదాలు, సర్వానుకూలాలు, సర్వ సమన్వయాలు, సర్వ సహాయ సహకారాలు సిద్ధిస్తాయి.

ఈ దివ్య సాధన, మనం గతంలో అంటే ఈ జన్మలోనూ, గత

జన్మలలోనూ వ్యక్తం చేసిన మరణ భావనలను తీసివేస్తుంది. ఏదో చిన్న ప్రాబ్లం వస్తుంది. మనం నెత్తి, నోరు కొట్టుకుంటూ ఛీ ఏం బతుకు ఇది, చావైనా రాక పోయే, దీనికన్నా చావే నయం, ఏం బతుకో ఏమో అనే భావనలను ప్రకటిస్తూ ఉంటాం. అది మామూలుగా కూడా కాదు. చాలా తీవ్రతతో ప్రకటిస్తూ ఉంటాం. ముదనష్టపు బతుకు, దరిద్రపు బతుకు, ఎంతో మంది చస్తున్నారు. నాకెప్పుడు వచ్చి చస్తుందో చావు ! అంటూ "వినాశకర ధోరణితో" నెగెటివ్ ప్రకటనలు చేస్తాం. ఆ... అంత అదృష్టం మనకెక్కడిది ? మనదంతా దరిద్రమే, మన రాతలో అసలు సక్సెస్ అనే పదం ఉందా ? మన బతుకుల్లోకి ఆనందం ఎందుకొస్తుంది ? అంటూ సవాలక్ష రకాలుగా నెగెటివ్ ప్రకటనలు తీవ్రాతి తీవ్రంగా చేస్తాం.

మరి, ఇవన్నీ ఏమవుతాయని అనుకుంటున్నారు ?! పదే పదే అనుకోవడం వలన, ఇక మన బతుకులింతే అని డిసైడ్ అయిపోవడం వలన ఈ నెగెటివ్ భావాలు లోపల స్థిరపడిపోతాయి. ఇక లోపల ఉండి ప్రమాదాలను, దరిద్రాలను, రోగాలను, అపజయాలను, దుఃఖాలను, దౌర్భాగ్యాలను ఆకర్షిస్తూ ఉంటాయి. **వాటిని మనం అనుభవిస్తూ చావకుండా బతుకుతూ, చస్తూ ఉంటాం ! వీటన్నింటినీ మనం సృష్టించుకుని దేవుడిని, లోకాన్ని , తల్లిదండ్రులను, సమాజాన్ని, ఇతరులను నిందిస్తూ ఉంటాం.**

ఈ దైవత్వ సాధన ఇలాంటి భావనలను మొత్తం కలిపి ఒకేసారి తీసివేస్తుంది. క్రమం తప్పని ఈ సాధన వలన, అత్యంత శీఘ్రంగా మీ జీవితం ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలతో విరాజిల్లుతుంది.

✪✪✪ ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీ లోని ఓల్డ్ ఎనర్జీస్ అన్నీ ఆటోమెటిక్‌గా రిలీజ్ అయిపోయి న్యూ ఎనర్జీలు Establish అవుతాయి. ధ్యానం Regularగా చేస్తూ ఉంటే ఎనర్జీలు అన్నీ ఎప్పటికప్పుడు ఆటోమెటిక్‌గా Update అవుతూ ఉంటాయి, బ్యాలెన్స్ అవుతూ ఉంటాయి. ఎనర్జీల గురించి ఏమీ తెలియక పోయినా సరే !

✪✪✪ ఈ దైవత్వ సాధన వలన మీ బంధాలన్నీ తొలగిపోయి, మీరు సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను పొందుతారు.

✪✪✪ మీలో ఉన్న సర్వ లోపాలు సరి చేయబడతాయి. నిజానికి లోపాలు అనేవి లేవు అని తెలుస్తుంది. ఉన్న అన్ని లోపాలకు "మూల లోపం" ఒక్కటే అదే "విస్మృతి". అన్ని బలహీనతలు తక్షణమే తొలగి పోతాయి. మీ 12 ప్రోగుల దివ్య జన్యువు తిరిగి నిర్మించబడుతుంది. మీ 7 శరీరాలు శృతి చేయబడతాయి. మీ 12 చక్రాలు ఉత్తేజితమవుతాయి. మీ దివ్య శక్తి కేంద్రాలు జాగృతం అయి మీ అందుబాటులోకి వస్తాయి. మీ మూడో కన్ను - Third eye పూర్ణ జాగృతం అయి మీ స్వాధీనంలోకి వస్తుంది. మీ సూక్ష్మ శరీరంపై, మీ సూక్ష్మ శరీర ప్రయాణాలపై పూర్తి ఎరుకను, అదుపును మీరు సులభంగా పొందుతారు మీరు విడుదల అవుతారు. మీరు మేలుకుంటారు.

✪ మీ అవగాహనా స్థాయి మహోన్నతంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. మీ స్మృతి సురక్షితంగా జాగృతమవుతుంది. అన్ని విషయాలను తెలుసుకుంటారు. సర్వశక్తి సంపన్నులై సర్వజ్ఞులవుతారు. మహా పరి విముక్తిని పొందుతారు.



కేవలం ఈ దైవత్వ సాధన మాత్రమే చేస్తూ కూర్చోకూడదు. "నవరత్నాలను" ఆచరిస్తూ ఉండాలి. నవరత్నాలను ఆచరించమని ఇతరులకు ప్రేరణను ఇస్తూ ఉండాలి. నవరత్నాలు అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలంటే మార్గదర్శి - 1ను చదవండి.



మీరు ఈ దైవత్వ సాధన నిరంతరంగా చేస్తూ ఉండటం వలన అప్పుడు మీ అంతశ్చైతన్యానికి అర్థం అవుతుంది. మీరు మీ నిజ తత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్న సరి కాని వాటినన్నింటినీ తీసి వేసి మీరు మీ నిజ తత్వాన్ని తిరిగి పొందాలని అనుకుంటున్నారని దానికి అర్థమై, ఇది జరిగేలా చేస్తుంది.

క్రమం తప్పకుండా ఈ ధ్యాన సాధన చేయాలి. ఫలితాలు ఎంత సేపట్లో వస్తాయి. ఎన్ని రోజుల్లో వస్తాయి అని లెక్కలు వేయకూడదు. ఇలా ఆత్రం చూపెడితే సాధన ఫలితాన్నివ్వదు. మీరు స్థిమిత పడేవరకు సాధన ఫలితాన్ని ఇవ్వదు. ఎంత సేపైనా సరే, ఎన్ని రోజులైనా సరే నేను బాగుపడాలి అనేదే నా దృఢ నిర్ణయం కాబట్టి నేను పూర్తిగా బాగుపడే వరకు చేస్తాను, అని తిరుగులేని నిర్ణయం తీసుకుని ప్రశాంతంగా, సహనంతో సాధన చేయాలి. సాధన మొదలు పెట్టగానే మీలో ఉన్న సరి కాని గుణాలలో అలజడి మొదలవుతుంది. అవే మీలో ఆత్రాన్ని సృష్టించి హడావుడి చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరిలో "బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం" ఉంటుంది. ఇదే తీవ్ర

అభ్యంతరాలను ప్రకటిస్తూ సాధన ముందుకు సాగకుండా అడ్డుకుంటూ ఉంటుంది. ఒకసారి ఆలోచించండి, సాధన అంటే పరివర్తన, పరివర్తన అంటే అభివృద్ధి. సాధన చేయడమంటే అభివృద్ధి చెందడమే. మరి అభివృద్ధి చెందడానికి అయిష్టత దేనికి ?! అసహనం దేనికి ?! విసుగు దేనికి ?! ఒక సారి ఆలోచించండి.

గుర్తుంచుకోండి సాధనయే సిద్ధి ! మీరు ఎంత సాధన చేస్తారో అంతే ఫలం సిద్ధిస్తుంది. చాలా మంది సాధన వేరు, సిద్ధి వేరు అని అనుకుంటూ ఉంటారు. కాదు, సాధన వేరే, సిద్ధి వేరే కానే కాదు. సాధన చేస్తూ ఉంటే వేరే ఎక్కడి నుండో సిద్ధి(ఫలం) వస్తుంది అని అనుకోవడం శుద్ధ తప్పు. తెలుసుకోండి – సాధనయే సిద్ధి ! మీరు చేసిన సాధనయే సిద్ధిగా మారుతుంది. ఎంత సాధన చేస్తే అంత సిద్ధిస్తుంది. ఎక్కువే వస్తుంది గానీ తక్కువైతే రాదులెండి !

మీకు మరో కోణంలో నుండి చెబుతున్నాను, సాధనయే సిద్ధిగా రూపాంతరం చెందుతుంది. ఎలాగైతే పిండి రొట్టెగా మారుతుందో అలాగే ! ఇక్కడ పిండి, రొట్టె వేరు వేరు కాదు. పిండియే రొట్టెగా మారుతుంది కదా ! ఎంత పిండి ఉంటే అంత రొట్టె. అందుకే "పిండి కొద్ది రొట్టె" అన్నారు కదా ! అదే విధంగా సాధనయే సిద్ధి(ఫలితం)గా మారుతుంది. ఎంత ఎక్కువ ఫలితం కావాలంటే అంత ఎక్కువ సాధన చేయాలి మరి !

✪ తప్పదు, శ్రమించాలి, మహా పరిశ్రమ చేయాలి. మీ శరీరం + జీవితం బాగుపడాలంటే షార్ట్ కట్ అంటూ ఏమీ లేదు, శ్రమయే షార్ట్ కట్ ! శ్రమించక పోవడమే లాంగ్ కట్ !

మీరు సాధన చేస్తూ ఇతరులకు ఈ సాధనను తెలియజేస్తూ ఉండాలి. అత్యంత శీఘ్రంగా, ఊహలకందనంత మెరుపు వేగంతో మీరు బాగుపడాలంటే ప్రచారం తప్పని సరి ! మీరు ఒంటరిగా సాధన చేస్తే, మీ అభివృద్ధి చాలా మెల్లగా సాగుతుంది. సాధన + ప్రచారం చేస్తేనే మెరుపు వేగంతో ఫలితాలు వస్తాయి. ప్రచారం చేయకుండా మూలకు ఒంటరిగా కూర్చొని సాధన చేస్తుంటే దైవత్వం రావడం అనేది చాలా, చాలా, చాలా కష్టం ! ✪ ఎందుకంటే దైవత్వాన్ని పొందడంలో "ప్రచారం" అనేది ఒక అనివార్యమైన దశ. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. దైవత్వం పొందడం అనేది ఒక పరీక్షగా అనుకుంటే ఈ పరీక్ష పాసై దైవత్వం అనే పట్టా పొందడానికి మొత్తం 9 సబ్జెక్ట్‌లు ఉంటాయి.

అవి - నవరత్నాలు :

1. గురు సాంగత్యం
2. సేవ
3. సరైన ఆహారం
4. స్వాధ్యాయం
5. ధ్యాన సాధన
6. సత్సంగం
7. ఆచరణ
8. పరిశోధన
9. సత్య ప్రచారం

ఈ తొమ్మిది సబ్జెక్ట్‌లలో పాస్ అయితేనే "ఎవరికైనా దైవత్వం అనే పట్టా" లభించేది. ఇందులో ఏ ఒక్కటి లోపించినా వీలు కాదు. ఈ తొమ్మిదింటినీ ఏక కాలంలో పూర్తి చేయవచ్చు. ఇవన్నీ ఒక దానితో ఒకటి ముడిపడి ఉంటాయి. మీరు మీ యొక్క చదువు, వృత్తి, ఉద్యోగం, వ్యాపారం లేక గృహిణిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూనే సులభంగా ఏక కాలంలో ఈ తొమ్మిదింటినీ(నవరత్నాలు) పూర్తి చేయవచ్చు. ఇదేమంత పెద్ద విషయం కాదు.

నిజంగా సత్య సాధన చేయాలని అనుకునే వారికి చాలా సింపుల్ ! ఏదో కొంచెం, కొంచెం, అటూ ఇటూ ఊగిసలాడుతున్న వారికి "అమ్మో" అని అనిపిస్తుంది. పూర్తిగా సిద్ధపడని వారికి ఇవి తొమ్మిది పర్వతాలలా అనిపిస్తాయి. 100% సత్య సాధనకు సిద్ధపడిన వారికి ఈ నవరత్నాలు దివ్య కాంతులను విరజిమ్ముతూ మార్గదర్శకత్వం వహిస్తాయి. ✪ నిజానికి మొదటిదైన "గురు సాంగత్యాన్ని" ఆచరిస్తే మిగతావన్నీ దానితో కలిసి వస్తాయి, అది ఇంజనైతే మిగతావన్నీ భోగీలు ! నవరత్నాల గురించి వివరంగా మార్గదర్శి - 1లో తెలియజేసాను.

✪ మీరు ఇతరులకు చెప్పలేక పోతే కనీసం ఈ పుస్తకాన్ని అయినా ఇవ్వాలి. ఇలా ఇవ్వడం కూడా ప్రచారమే ! ఈ పుస్తకం కాక పోయినా ఆత్మ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన ఏ పుస్తకమైనా సరే !

మీలో ఉన్న "బాగుపడటం ఇష్టంలేని గుణం" అంటుంది. అబ్బా... ఏం సాధనో ఇది, ఇదంతా చేయాలా అని, మీరేమో దానితో ఏకం అయిపోతారు.

సాధనకు వ్యతిరేకమైన భావనలతో ఏకం కాకూడదు. ఏ నెగెటివ్ భావనతోనూ ఏకం కావద్దు. నెగెటివ్ భావనను సాక్షిగా చూడాలి. దానితో ఏకం కాకూడదు. నెగెటివ్ భావాలతో ఏకం అవుతున్నందువల్లనే అన్ని నష్టాలు జరుగుతున్నాయి. ఎప్పుడైతే మనం నెగెటివ్ భావాలకు ఏ మాత్రం ప్రతిస్పందించకుండా వాటిని సాక్షిగా చూస్తామో అప్పుడవి శాశ్వతంగా అంతరించి పోతాయి.

సాధన చేసి పూర్తిగా నన్ను నేను బాగు చేసుకుంటాను. హాయిగా ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్యాలతో విరాజిల్లుతాను, మోక్షాన్ని పొందుతాను. ఇది ఒక పాజిటివ్ భావన. దీనితో ఎంత సేపు మీరు ఏకం అయి ఉంటారు ? ఒక సారి చెక్ చేసుకోండి.

ఈ పాజిటివ్ భావనను నిజం చేసుకుందామన్న కాసేపటికే ఇదంతా నిజంగా జరుగుతుందా ? జరిగినా చాలా కష్టంగా, ఎప్పటికో జరుగు తుంది. అని అనుకుంటూ ఇవ్వాళ, రేపు అంటూ వాయిదాలు వేయడమే సరిపోతుంది.

✪ మిమ్మల్ని మీరు చెక్ చేసుకోండి, ఒకసారి నిశితమైన పరిశీలన చేసుకోండి. మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఎందుకంటే అధిక శాతం మీరు ఎప్పుడూ నెగెటివ్ భావనలతో ఏకమై ఉంటారు.

గుర్తుంచుకోండి. ఈ విశ్వ సూత్రాన్ని – "మీరు ఏ భావంతో ఏకమై ఎక్కువ సమయం ఉంటారో ఆ భావమే పరిస్థితిగా మారుతుంది – ఆ భావంగానే మీరు పరిణమిస్తారు" !

"యద్భావం తద్భవతి" అంటే ఇదే !

ఈ సాధన వలన ఎంతో మందికి ఎన్నెన్నో రకాలుగా లాభాలు జరిగాయి. ఎంత మంది ముక్తిని పొందారో లెక్క లేదు. మీరు చేసి చూడండి. మీకు ఏ సమస్యలు ఉంటే వాటి మీద పని చేస్తుంది. ఎవరెవరికి ఏ ఏ సమస్యలు ఉంటే ఆయా సమస్యల పైన పని చేస్తుంది. పరిష్కరిస్తుంది ఈ సాధన. మీ కోసం మీరు చేయకపోతే ఎవరు చేస్తారు ?

కొంత మంది సమస్యలు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. చేతబడులకు లేక బాణామతికి గురయ్యాం అని భావిస్తూ చాలా బాధ పడుతూ ఉంటారు. ఎవరో ఏదో మంత్ర ప్రయోగం చేసారని బాధ పడుతూ ఉంటారు. లేక ఏ దయ్యమో, పిశాచమో, భూతమో, దుష్ట గ్రహమో పట్టి పీడిస్తున్నాయని బాధ పడుతుంటారు. ఏవో దుష్ట శక్తులు తమను బాధపెడుతున్నాయని కృంగి పోతుంటారు. సాధారణంగా ఇలాంటి సమస్యలతో బాధ పడేవారు మంత్రగాళ్ళను ఆశ్రయిస్తారు. రక రకాల పూజలు, శాంతులు చేయిస్తారు. నిజానికి ఇలాంటివన్నీ ఫలితాలను ఇవ్వవు. దయచేసి మంత్రగాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళకండి. మంత్రగాళ్ళు ఏమీ చేయలేరు. పైగా అనవసరమైన ఇతర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తారు. ఏ ప్రతి ఫలం ఆశించని సాధు, సత్పురుషులను ఆశ్రయించండి, వారు ఏదైనా మార్గం చూపే అవకాశం ఉంది. ఏవరైనా మాస్టర్లను కలవండి, ఫలితం ఉంటుంది.

చేతబడులు, బాణామతి, మంత్ర, తంత్ర, యంత్ర ప్రయోగం, దయ్యం, పిశాచం, భూతం, దుష్ట గ్రహం, దుష్ట శక్తి ఇలాంటివన్నీ ఉన్నాయా లేదా అన్నది ప్రశ్న కాదు. మీరు పడుతున్న బాధలకు వీటికి ఏ సంబంధం లేదు. మీ సమస్యల మూలం, ఈ ప్రశ్నకు లేదా ఈ ప్రశ్న యొక్క జవాబులో లేదు. ఇవన్నీ ఉంటే ఉంటాయి, లేకపోతే లేదు. ఒక వేళ ఉన్నాయని అనుకోండి – అప్పుడు ఏం జరుగుతుంది ? ఏం చేస్తే వీటి బారి నుండి

బయట పడతామో అది చేయాలి కదా !

"మీ లోపల ఈ బాధలను ఆకర్షించే గుణాలు లేకపోతే ఈ సమస్యలే కాదు, అసలు ఏ సమస్యలు రావు" ! మన అంతరంలోనే ఉంటాయి అన్ని సమస్యల మూలాలు. లోపల ఉన్న వాటిని తీసివేస్తేనే గాని శాశ్వత పరిష్కారం లభించదు.

నేను చేతబడులు, బాణామతి ఇంకా పైన ఉదహరించిన అన్నింటి పైన సుదీర్ఘమైన రీసెర్చ్ చేసాను. నాది ప్రత్యక్ష అనుభవం ! స్వానుభవం! ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎన్నెన్నో ఎదుర్కొన్నాను. ఎందరెందరో మంత్రగాళ్ళను కలిసాను. ఎన్నెన్నో కేసులు పరిశీలించాను. అసాధారణమైన పరిశోధనలు చేసాను. ఎంతో స్పష్టమైన అనుభవం పొందాను. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే వీటన్నింటిని పరిష్కరించడంలో "స్పెషలిస్టును నేను, మాస్టర్‌ను నేను" ! నేనే కాదు ఏ కొంచెం ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ఉన్న వారు ఎవరైనా ఇలాంటి వాటిని చాలా సులభంగా పరిష్కరించ గలుగుతారు. ఇలాంటి ఎన్నో కేసులకు పరిష్కార మార్గం చూపించి, వారి సమస్యలు వారే పరిష్కరించు కునేందుకు మార్గదర్శకత్వం వహించాను. నేను ఏ సమస్యలను పరిష్కరించను, నిజమైన మాస్టర్ ఎవరూ కూడా పరిష్కరించరు. మీ సమస్యలను స్వయంగా పరిష్కరించుకునే శక్తి మీలో ఉంది అని తెలియజేసి వారిని మాస్టర్‌గా తయారు చేస్తారు. శాశ్వత రీతిలో స్వతంత్రంగా వారి సమస్యలకు వారే పరిష్కారం చేసుకునేలా చేస్తారు. నేనూ అదే చేస్తాను.

నేను సూచించే "దైవత్వ సాధన" ద్వారానైతే ఎంతటి సమస్యలనైనా అత్యంత సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా మొత్తం ఒకేసారి తీసి పారేయవచ్చు.

అందుకే స్వానుభవంతో చెప్తున్నాను, దయచేసి వినండి మంత్రగాళ్ళ దగ్గరికి, క్షుద్ర పూజలు చేసే బాబాల దగ్గరికి, స్వామీజీల దగ్గరికి వెళ్ళకండి ! ఇలాంటి వారి వలన సమయం + శక్తి + డబ్బు వృథా అవుతాయే తప్ప ఏ ప్రయోజనం జరగదు. పైగా కొత్త ఇబ్బందుల పాలయ్యే అవకాశం ఉంది. ✪ **మీ సమస్యలను మీరే పరిష్కరించు కోగలుగుతారు. అత్యంత శక్తి స్వరూపులు మీరు. మీ గురించి మీకు తెలియక అలా ఉన్నారంతే !**

ప్రపంచంలో ఎన్నో రకాల ధ్యాన పద్ధతులు ఉన్నాయి. తెలిసిన వారిని ఎవరినైనా సంప్రదించి ఏదో ఒక ధ్యాన పద్ధతిని ఎంచుకుని సాధన మొదలు పెట్టండి లేదా నేను సూచించిన ధ్యాన సాధన అయినా సరే, మీ ఇష్టం ! ఎన్ని రకాలైన ధ్యాన పద్ధతులున్నాయో తెలుసుకోవాలనే ఇంట్రెస్ట్ గనక మీకుంటే www.osho.com అనే వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించండి. కానీ గుర్తుంచుకోండి ఇలాంటి సమస్యలే కాదు, ఎంతటి సమస్యలైనా, ఎంతటి కర్మలైనా, అది ఏదైనా సరే ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం మరియు ధ్యాన సాధన ద్వారా సులభంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి.

✪✪✪ **ఎంతటి చేతబడులైనా సరే, ఎంతటి బాణామతులైనా సరే, ఎంతటి మంత్ర తంత్ర యంత్ర ప్రయోగాలైనా సరే, ఎంతటి భూత, పిశాచ, దయ్యాలైనా సరే, ఎంతటి దుష్టగ్రహ శక్తులైనా సరే, ఇవన్నీ మీ అజ్ఞానంలోనే ఉన్నాయి అని స్పష్టంగా, దృఢంగా గుర్తుంచుకోండి. వీటన్నింటినీ ఒక్కసారిగా తీసి అవతల పారేసే శక్తి మీరు ఇప్పుడే కలిగి ఉన్నారు.**

ఎవరినీ వేడుకోవాల్సిన పని లేదు ! మీ ఇంట్లో మీరు కూర్చొని నిరంతర ధ్యాన సాధన మొదలు పెట్టండి - ఎంతెంతటి సమస్యలైనా చాలా ఈజీగా, శాశ్వతంగా కరిగి పోతాయి. "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి", ఈ సత్యాన్నే శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో తెలియ జేసాడు కదా ! "ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి" అని చెప్పడంలోని ఆంతర్యం ఏమిటంటే... ప్రతి ఒక్కరు కూడాను తమను తాము "ఉద్ధరించుకునే శక్తి సామర్థ్యాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉన్నారు అని అర్థం".

నేను వివరించిన ధ్యాన సాధన మీకు నచ్చకపోతే వేరే దాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. అయితే ధ్యాన సాధనను ఎంచుకునే ముందు దయచేసి ఎవరినైనా తెలిసిన వారిని సంప్రదించి సరి అయిన ధ్యాన పద్ధతిని ఎంచుకోండి. ఎందుకంటే అక్కడక్కడా కొన్ని సరికాని ధ్యాన పద్ధతులు చెలామణీలో ఉన్నాయి.

గుర్తుంచుకోండి ప్రతి ఒక్కరిలో "బాగు పడటం ఇష్టం లేని గుణం" ఒకటి ఉంటుంది. అదే మిమ్మల్ని సాధన చేయకుండా రక రకాల సరికాని ఆలోచనలను పంపించి డిస్టర్బ్ చేస్తుంది. "సరికాని" ఆలోచనలతో ఎప్పుడు కూడా ఏకం కావద్దు. ఆలోచనలతో ఏకం కావడం అంటే వాటిని పరిస్థితులుగా సంభవించడానికి అనుమతించడమే ! కాబట్టి నెగెటివ్ ఆలోచనల పట్ల సాక్షిగా ఉండాలి, అప్పుడు అవి శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి.

✪✪✪ <u>సర్వ - సర్వ, సకల - సకల, సమస్త సమస్యలకు, అన్ని తాళాలకూ ఒకే తాళం చెవి. మాస్టర్ 'కీ' ఈ సాధన.</u>

ఎలాంటి నియమ నిబంధనలు లేని సులభమైన, సరళమైన సాధన ఇది. సర్వకాల సర్వావస్థల యందు సర్వవేళల యందు మీరు ఈ సాధన చేసుకోవచ్చు. స్త్రీ, పురుష భేదం లేకుండా, జాతి, మతం, కులం, వయస్సు అనే తేడాలు లేకుండా అందరూ ఈ సాధన చేసుకుని సాఫల్యాన్ని పొందవచ్చు.

365 రోజులు, 24 గంటలు ఎరుకను ప్రాక్టీస్ చేస్తూనే ఉండాలి. ఏం చేస్తున్నా "ఎరుకతో" చేయండి. నిరంతరం అనుక్షణం "ఎరుకతో" ఉండండి. ఎరుక, ఎరుక అంతే ! ఈ సాధన చేయడం అంటే ఎరుకను కలిగి ఉండటం. స్మృతిని లోపలికి అంతరంలోకి, ఆత్మ కేంద్రంలోకి తీసుకెళ్ళటం. స్మృతితో, లోపల ఉన్న విస్మృతిని స్మృతిపూర్వకం చేసుకుంటూ ఆత్మ కేంద్రాన్ని చేరుకోవడం.

ఈ సాధనలో స్మృతితో పాటు అవగాహన ఉండాలి. అవును నిజమే, "నేనే మూల చైతన్యం" మరి ఇంకా అందరూ అనే స్మృతి మరియు మరిచిన నా నిజ తత్వమైన దివ్యత్వాన్ని నేను గుర్తు చేసుకుంటున్నాను అనే అవగాహన చాలా ముఖ్యం. స్మృతి + అవగాహన ఈ రెండింటితో సాధన చేయాలి. శ్రద్ధ, సమర్పణ, అంకిత భావంతో సాధన చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే మీ దైవత్వాన్ని సహజంగా తిరిగి పొందుతారు. విముక్తులవుతారు. మోక్షాన్ని ప్రాప్తించుకుంటారు. దైవత్వం వస్తుంది. జ్ఞానోదయం అవుతుంది. మహా పరి నిర్వాణం పొందుతారు. ఇలా, దానిని ఎన్నో రకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఎవరైనా సరే చాలా సులభంగా ఈ సాధన చేయవచ్చు. చదువురాని వారికి అర్థం అయ్యేలా విషయం వివరించి వారితో సాధన చేయించవచ్చు.

✪✪✪ చాలా సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, సహజంగా, సురక్షితంగా మీ దైవత్వాన్ని మీరు తిరిగి పొంది తీరుతారు. ఒక శ్వాస దూరంలోనే ఉంది దైవత్వం అని చెప్తారు మాస్టర్లు. ఇది నిజమే. ఇది నా స్వానుభవం !

మీరేం చేసినా మీరు దైవాలే, మీరేం చేసినా మీ దైవత్వాన్ని కోల్పోవడం అంటూ ఉండదు. అది జరగని పని, మహా అంటే మీ దైవత్వాన్ని మీరు మరిచిపోగలుగుతారు అంతే ! ఇప్పుడు జరిగింది ఇదే ! ఉదాహరణకు మెగాస్టార్ చిరంజీవి గారు ఉన్నారు. ఆయన ఒక సినిమాలో "రిక్షావాడి" పాత్ర వేశారు. ఆ పాత్రలో ఎంతగా లీనం అయిపోయి నటించారంటే, షూటింగ్ అయిపోయాక తనెవరో మర్చిపోయారు అని అనుకోండి, అప్పుడు అందరూ సార్ మీరు "రిక్షా వాలా" కాదు మీరు ఒక " మెగాస్టార్ " అని ఆయనకు మిగతా వాళ్ళు గుర్తు చేస్తుంటే, దానికి ఆయన సహకరిస్తే సులభంగా పని జరిగిపోతుంది. తనెవరో తనకు గుర్తుకు వస్తుంది. రిక్షా వదిలేసి తన కారులో వెళ్ళిపోతారు. శుభం !

మన పట్ల కూడా ఇదే జరిగింది. మన ప్రతి జన్మ ఒక సినిమా లాంటిది. ఇలా రక రకాల జన్మలలో రక రకాల పాత్రలు వేస్తూ అందులో లీనమై మనలను మనం మరిచిపోయాం అంతే ! వెరీ సింపుల్ ! ఏమీ జరగలేదు. ఏ ఉపద్రవం రాలేదు. ఏ ఘోరమూ జరగలేదు ! కేవలం మనల్ని మనం మరిచిపోయాం. ఈ భూమి పైన ఇది జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది సహజం. ఇలా మరిచిపోయిన వారికి తమ దివ్యత్వాన్ని

గుర్తు చేసేందుకు మహాత్ములు అవతరిస్తూ ఉంటారు. సత్య మార్గాన్ని చూపెడుతూ ఉంటారు. ఆత్మ విజ్ఞాన ప్రచారం చేస్తూ ఉంటారు. అందులో భాగం గానే MTV తన వంతు పాత్ర తాను నిర్వహిస్తోంది. మరిచిన మీ దివ్యత్వాన్ని మీకు తిరిగి గుర్తు చేసే సౌభాగ్యం దక్కినందుకు ఆనందంగా, ప్రేమగా మీకు ధన్యవాదాలు సమర్పిస్తోంది.

మీకు సేవ చేసే అవకాశం రావడం మాకు మహా సౌభాగ్యం. మీకు సహకరించడం మా అదృష్టం. మీ దివ్యత్వ సాధనలో మేము మీకు ఉపయోగపడడం మాకెంతో ఆనంద దాయకం.

All The Best !



2. MTV ప్రేమ ధ్యానం

సాధనా దివ్య సూత్రాలు :

1. నేను, నా దివ్య అమర దేహం పట్ల సంపూర్ణమైన శక్తిని, ప్రేమానందాలను కలిగియే ఉన్నాను.

2. నేను, నా దివ్య పరమోన్నతమైన జీవితం పట్ల ప్రేమానందాలను, ఉత్సాహాన్ని కలిగియే ఉన్నాను.

3. నేను, నా నిజ తత్వం పట్ల ఏకం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలను కలిగియే ఉన్నాను.

ధ్యానం చేసే విధానం

క్రింద కానీ, గోడకు ఆనుకుని కానీ, కుర్చీలో కానీ, సోఫాలో కానీ, మంచం పైన కానీ కూర్చోవచ్చు. ఎక్కడ మీకు సౌకర్యంగా ఉంటే అక్కడ, ఎలా మీకు అనుకూలంగా ఉంటే అలా కూర్చోవాలి. సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వెన్నెముక నిఠారుగా పెట్టి, శరీరాన్ని బిగపట్టి కూర్చోకూడదు. మీ శరీరం ఎంత అనుకూలిస్తే అంతగా, ఆ విధంగా కూర్చోండి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే, ఆటోమెటిక్‌గా మెడ, వెన్నెముక నిఠారుగా అయిపోతాయి. శరీరాన్ని

పూర్తిగా వదిలి వేయండి. రిలాక్స్‌గా శరీరాన్ని వదిలేయాలి. శరీరంలో ఏ భాగం కూడా బిగపట్టి ఉండరాదు. తర్వాత, కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, హాయిగా కూర్చోవాలి.

ఇక్కడ "నేను" అని అంటే దైవం అని అర్థం, మరొకటి కాదు. ఈ మూడు దివ్య సూత్రాలను ఒక్కోదాన్ని లోపల, మనసులో, గాఢంగా అనుకోవాలి. ఎంత సేపు వీలైతే అంత సేపు అనుకుంటూ ఉండాలి. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి చేయాలి. అనేకానేక జన్మలలో ఎంతో చెత్తను పోగు చేసుకుని ఉంటారు. ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న అన్ని రకాల కష్ట నష్టాలకు, అన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు ఆ చెత్తే కారణం. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తుంటే అంతా సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా క్లియర్ అయిపోతుంది.

మీరు జీవితాన్ని మీరు అనుకుంటున్న దాని కంటే గొప్పగా ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటే సాధన చేయాలి, ఎవరి కోసం మరి ?!

కాళ్ళు చేతులు ఆడుతున్నప్పుడు, సమయం ఉన్నప్పుడు, వసతి సౌకర్యాలు ఉన్నప్పుడు సాధన చేసుకుంటే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకున్న వారవుతారు. కర్మ ముంచుకొచ్చి ఏదైనా జరిగి మూడితే.... అప్పుడు చింతిస్తే ఏం లాభం ? దీపం ఉన్నప్పుడే ఇల్లు చక్క బెట్టుకోండి.

వీలైన వాళ్ళు ఒక్కో సూత్రాన్ని ఒక్కో గంట చొప్పున రోజు 3 గంటలు కూడా సాధన చేసుకోవచ్చు. ఇలా రోజుకు 3 గంటల చొప్పున క్రమం తప్పకుండా, వరుసగా 50 రోజులు సాధన చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి. రోజుకు 3 గంటల చొప్పున క్రమం తప్ప కుండా, వరుసగా 100 రోజులు సాధన చేస్తే అమోఘమైన, అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.

జన్మలు, జన్మలు వృథా చేస్తారు. ఓ 100 రోజులు సాధన చేసి శరీరాలను + జీవితాలను బాగు చేసుకుంటే పోయేదేముంది ?!

ఈ దివ్య సూత్రాల భావాలను 100%గా అనుమతిస్తూ, ప్రగాఢంగా అనుభవించాలి. యాంత్రికత అస్సలు పనికి రాదు ! ఒక్కో సూత్రాన్ని ఎంత ఎక్కువ సమయం సాధన చేస్తే అంత మంచిది. ఒక్కో సూత్రాన్ని ఒక గంట లేదా ఒక రోజు కూడా సాధన చేయవచ్చు. ఫలితాలు త్వరగా రావాలని కోరుకుంటున్న వారు ఎక్కువ సమయం సాధన చేయాలి మరి !

"మనం పదే, పదే దేనినైతే నొక్కి చెబుతామో, మన అంతర్ ప్రపంచం లేక మన లోపల ఉన్న దివ్యత్వం లేక మూల చైతన్యం అది సంభవించేలా చేస్తుంది" - విశ్వ సిద్ధాంతం - కాబట్టి మనం పైన తెలుపబడిన సూత్రాలను పదే పదే గాఢంగా అనుకోవడం ద్వారా మన అంతశ్చైతన్యం సులభంగా, శీఘ్రంగా మనకు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలను + అనంతమైన దివ్య శక్తులను మనకు అందిస్తుంది.

ఈ దివ్య సూత్రాలను సాధన చేస్తూ మీ లోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు మీ అంతరంలో పాతుకుపోయి ఉన్న నెగెటివ్‌లన్నీ ఆటోమెటిక్‌గా పైకి తేలుతాయి. మీ లోపల చైతన్యంలో పూడుకుని ఉన్న నెగెటివ్‌లన్నీ ఆటోమెటిక్‌గా బయట పడి పూర్తిగా, శాశ్వతంగా వెళ్ళి పోతాయి. క్రమం తప్పకుండా మీరు సాధన చేస్తుంటే ఏ నెగెటివ్ దాగి ఉండలేదు.

అన్నీ వాటంతట అవే బయట పడతాయి. అవి బయట పడినప్పుడు కూడా మీరు మీ సాధన చేస్తూనే ఉండాలి. అవి క్లియర్ అయిపోతుంటాయి. మళ్ళీ సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.

సాధనా సూత్రాలలో ఉన్న భావాలను యథాతథంగా, గాఢంగా ఫీలవ్వాలి. మీ పట్ల మీకు ఆ సూత్రాలలోని భావాలు ఉన్నట్టుగా నిజంగానే ఫీల్ అవ్వాలి. మహా గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవ్వాలి. గుర్తుంచుకోండి - ఈ ఫీల్ అవ్వటంలోనే సాధనా ఫలితం అంతా ఆధారపడి ఉంది. మీరు ఎంత గాఢంగా, నిజంగా ఫీల్ అవుతారు అనే దాని పైననే మొత్తం ఆధారపడి ఉంది. మీరు ఎంత ఎమోషనల్‌గా ఫీల్ అయితే అంత మంచిది. **సాధన అంటే ఫీల్ అవటమే !** ఫీల్ అవటం అంటే భావించటం అని అర్థం. భావించటం అంటే సంభవించేలా చేయటం అని అర్థం. మీరేది భావిస్తారో అది సంభవించి తీరుతుంది. "యద్భావం తద్భవతి" కదా ! ఒక వేళ మీకు ఎలా ఫీల్ అవ్వాలో తెలియటం లేదంటే కంగారు పడకండి. ఈ సాధనా సూత్రాలను మీరు పదే పదే గాఢంగా అనుకుంటూ సాధన చేస్తూంటే ఫీలింగ్స్ ఆటోమెటిక్‌గా వచ్చేస్తాయి.

ఈ ధ్యాన సాధన ఏ విధంగా పని చేస్తుందీ అని అంటే.....

1. మొదటి సూత్రం - మీ దేహానికి ఉన్న దివ్య శక్తి సామర్థ్యాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఎలాంటి భౌతిక ఆహారం తీసుకోక పోయినా కొన్ని వేల సంవత్సరాలు నిత్య నూతనంగా, యవ్వనంగా, శక్తివంతంగా మనుగడ సాగించే విధమైన శక్తి సామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటుంది మీ భౌతిక దేహం.

ఎలాంటి వాతావరణ పరిస్థితులనైనా తట్టుకుంటూ, ఎలా అంటే అలా మారిపోగల సర్వ సౌకర్యాలు, సౌలభ్యాలు కలిగి ఉన్నది మీ భౌతిక శరీరం. ఎల్లప్పుడూ అజ్ఞానంతో నెగెటివ్ భావాలను రిలీజ్ చేస్తూ ఉన్నందున, మాంసాహారంతో కలుషితం చేసినందున ఎంతో దివ్య అమరమైనదీ అయిన మీ దేహం ఓ మాంసపు ముద్దలా తయారైంది. మీరు మీ దేహాన్ని నిజంగా నయం చేయాలనుకుంటే ఈ సూత్రాన్ని సాధన చెయ్యండి. మీ దేహం మళ్ళీ తన పూర్వ దివ్య అమర వైభవాన్ని సంతరించుకుంటుంది.

మొదటి సూత్రం - వలన మీ యొక్క సహజ దివ్య రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉత్తేజితం అవుతుంది. ఎంతో పటిష్ఠమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థను మీ అజ్ఞానంతో మీరే చిన్నాభిన్నం చేస్తున్నారు. అసలు రోగం అంటే ఏమిటో తెలుసా మీకు ?! తలనొప్పి నుండి క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వరకు ఉన్న రోగాలు అంటే ఏమిటో తెలుసా మీకు ?! ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని స్వభావాలే, నమ్మకాలే రోగాలుగా భౌతిక శరీరంలో ప్రకటం అవుతాయి. ఆత్మ విజ్ఞాన పూరితం కాని ఆలోచనా విధానాలే శరీరంలోని + జీవితంలోని అన్ని కష్ట నష్టాలకు మూలకారణాలు. సూటిగా చెప్పాలంటే ఆత్మ విజ్ఞానం లేక పోవటమే సర్వ, సకల, సమస్త కష్ట నష్టాలకు మూలం. అజ్ఞానమే అన్ని రోగాలకు మరియు బాధలకు మూలం.

అత్యంత ముఖ్య గమనిక :

నేను ఈ పుస్తకంలో ప్రకటిస్తున్న విషయాలన్నీ కూడా, పూర్తిగా ఆధ్యాత్మిక పరమైన సాంకేతిక కారణాలని గ్రహించ గలరు.

మొదటి సూత్రం - వలన మీకున్న అనారోగ్యాలన్నీ శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి. ఈ సూత్రం వలన మీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కలిగి ఉండడమే కాకుండా, మీలో సహజంగానే ఉన్న మహా పటిష్ఠమైన రోగ నిరోధక శక్తి శాశ్వత రీతిలో ఉత్తేజితమవుతుంది.

2. రెండవ సూత్రం - మీలో దాగి ఉన్న ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలను ఉత్తేజితం చేసి మీచేత అనుభవింప చేస్తుంది. అకాల మరణం బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. మీకై మీరు పెట్టుకున్న మరణ శాసనాలను, శాపాలను, భావాలను తీసి వేస్తుంది. కర్మ వశాత్ అనుభవించాల్సిన మరణాన్ని తీసి వేస్తుంది. ప్రాణ గండాలను తీసి వేసి, అవి రాకుండా చేస్తుంది.

రెండవ సూత్రం - గొప్ప జీవితాన్ని, మహా విజయాలను, ఉన్నతమైన సత్కారాలను, ఉత్తమమైన సన్మానాలను, గొప్ప గౌరవ మర్యాదలను, ఘనమైన పేరు ప్రతిష్ఠలను, చెల్లుబాటయ్యే చాలా గొప్ప పలుకుబడిని, అపారమైన సంపదలను, అద్భుతమైన ఆనందాలను, మహోత్సవాలను మీ చేత అనుభవింప చేస్తుంది.

రెండవ సూత్రం - మిమ్మల్ని సర్వదా సంరక్షిస్తూ, మిమ్మల్ని పూర్తిగా మీకు అనుకూలంగా మార్చేస్తుంది. అంతటినీ + అన్నింటినీ + అందరినీ మీకు పూర్తి అనుకూలంగా మారుస్తూ, మీ చేత సదా, సర్వదా మహా విజయాలను అనుభవింప చేస్తూ, మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా మహా విజేతలుగానే ఉంచేస్తుంది. మీ లక్ష్యాలు, మీ కోరికలు, మీ ఆశయాలు, మీ ఆశలు అన్నీ అనుకున్నవి అనుకున్నట్టుగా, అత్యంత సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, ఆశ్చర్యకరంగా, శ్రేయస్కరంగా నెరవేరుతూ ఉంటాయి.

3. మూడవ సూత్రం - వలన మీ ఆత్మ శక్తులు అన్నీ ఉత్తేజితమై మీ అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఈ సాధన మీరు మీ మూల చైతన్యం పట్ల ఏర్పరుచుకున్న సరి కాని అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను మొత్తం ఒకే సారి తీసి వేసి అనంతమైన మూల చైతన్య శక్తితో మిమ్మల్ని శాశ్వతంగా అనుసంధానం చేస్తుంది. ఈ సూత్రం వలన మీరు, మీ యొక్క అనంత మూల చైతన్య శక్తిని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకునే అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలను పొందుతారు శాశ్వతంగా ! ఈ సూత్రం వలన నేనే అనంత మూల చైతన్యం అనే ఎరుక సిద్ధించి, ఏకత్వాన్ని పొంది సాక్షాత్ మూల చైతన్య స్వరూపులుగానే పరిణమిస్తారు.

మూడవ సూత్రం - <u>వలన అనంతమైన దివ్య శక్తులు మీలో ఉద్భవిస్తాయి. మీరు ఆరాధించే దేవుళ్ళు అనబడే వారు ఏమేం చేసారో, చేయగలుగుతారో అవన్నీ మీరూ చేయ గలుగుతారు. సాక్షాత్తు దైవాలే కదా మీరు !</u>

ఈ 3 దివ్య సూత్రాలను గాఢంగా, భావనాత్మకంగా మీ మనసులో అనుకోవాలి. అలా ప్రశాంతంగా, ధీమాగా కూర్చుని ఇక లోపల జరిగే వాటిని ఎరుకతో, సాక్షిగా చూస్తుండాలి. ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన, ఏ కంట్రోలింగ్ కెపాసిటి అయితే ఆ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను పొందడానికి అవసరమో అవన్నీ లోపల రెడీమెడ్‌గా ఉంటాయి. మనం అనుమతించి నంత మాత్రాన అవి మన అందుబాటులోకి రావడం మొదలు పెడతాయి. మన లోపల ఉన్న మన మూల చైతన్యం లోపల అవసరమైన అన్ని రకాల మార్పులను, సెట్టింగ్స్‌ను, క్లియరెన్స్‌లను చేసి అనంత దివ్య శక్తులను మనకు సులభంగా, సురక్షితంగా, శీఘ్రంగా, పూర్తిగా అందుబాటులోకి

తెచ్చి ఉంచుతుంది. ఇక అప్పుడు మనం అవసరమైనప్పుడల్లా వాడుకుంటూ మనకు + సృష్టికి ఎంతో శ్రేయస్కరాన్ని కలుగజేయవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరు తాము సహజంగా కలిగి ఉన్న అనంత దివ్య శక్తులను పొంది తీరాలి ! అందరికీ ప్రేరణను ఇవ్వాలి !

ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలుగా చెలామణి అయ్యే అనేకానేక పుస్తకాల్లో చాలా వరకు సరి అయినవి లేవు. వాటిలో చాలా మటుకు మూఢ మతాధికారుల పచ్చి స్వార్థ పూరిత కల్పనలే ఉన్నాయి తప్ప అసలు విషయం లేదు, అవి జనాలను ఎల్లప్పటికీ బందీలుగానే ఉంచే మహా భయంకర బోధనా ఉచ్చులతో కూడుకుని ఉన్నవి. ఇక కథల్లో, నవలల్లో, సినిమాల్లో శక్తులను పొందాలంటే ఏమేమో రాస్తారు, చూపిస్తారు. వాళ్ళది వ్యాపారం కదా ! వ్యాపారం కోసం ఏమేమో చేయాల్సి వస్తుంది, వాళ్ళను అని మాత్రం ప్రయోజనం ఏమిటి ? ఇక్కడ నేను చెప్పిన సాధనను పూర్తి శ్రద్ధతో, అవగాహనతో చేస్తే అనంత దివ్య శక్తులను పొందవచ్చు ! **ఆత్మ విజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా, లోతుగా అవగాహన చేసుకుని** అందులోని సూత్రాలను ఆచరిస్తూ సాధన చేస్తే మీరు మీ యొక్క అనంత దివ్య శక్తులను ఖచ్చితంగా పొంది తీరుతారు. ఇది సత్యం !

మీకు అనంత దివ్య శక్తుల గురించి చాలా తప్పుడు బోధనలు జరిగాయి. పూర్తిగా నూటికి నూరు శాతం తప్పుడు సమాచారం మానవులకు అందించబడింది. సాక్షాత్తు మూల చైతన్య స్వరూపుడైన మానవుడు అశక్తతతో, నిస్సహాయంగా, దీనంగా ఉండడానికి కారణం ఆత్మ విజ్ఞాన లోపమే ! మీరు "దివ్యులు" కారు అన్న బోధనలను మొత్తానికి మొత్తం మూట కట్టి ఒకేసారి విసిరి పారెయ్యండి. మీరు "అశక్తులు" అన్న మూర్ఖపు బోధనలను ఆత్మ విజ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధం చేసేయండి. మీరు

కేవలం మనుషులు, దేవుడెక్కడో ఉంటాడు ఆయన దయ మీదనే మీ బ్రతుకు ఆధారపడి ఉంది అనే అజ్ఞానపు బోధనలను ధ్యానాగ్నిలో భస్మం చెయ్యండి. తెలుసుకోండి మీరే దైవాలు ! అహం బ్రహ్మాస్మి ! సాక్షాత్ మూల చైతన్యమే మీరు ! మీ సహజ, నిజ తత్వమే మూల చైతన్యం !

సాధన చెయ్యండి !

అనంత దివ్య శక్తి స్వరూపులుగా

విరాజిల్లండి !!

All The Best !



3. ధ్యాన సాధన - 3 విధానం



దైనందిన జీవితంలో వేధిస్తున్న సమస్యల నుండి ఎలా బయట పడాలి ? లేదా ఏదైనా సమస్యతో మనం పీడించ బడుతున్నప్పుడు చేయాల్సిన సాధన.



క్రింద కానీ, గోడకు ఆనుకుని కానీ, కుర్చీలో కానీ, సోఫాలో కానీ, మంచం పైన కానీ కూర్చోవచ్చు. ఎక్కడ మీకు సౌకర్యంగా ఉంటే అక్కడ, ఎలా మీకు అనుకూలంగా ఉంటే అలా కూర్చోవాలి. సౌకర్యంగా కూర్చోవాలి. మెడ, వెన్నెముక నిఠారుగా పెట్టి, శరీరాన్ని బిగపట్టి కూర్చోకూడదు. మీ శరీరం ఎంత అనుకూలిస్తే అంతగా, ఆ విధంగా కూర్చోండి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే, ఆటోమెటిక్‌గా మెడ, వెన్నెముక నిఠారుగా అయిపోతాయి. శరీరాన్ని పూర్తిగా వదిలి వేయండి. రిలాక్స్‌గా శరీరాన్ని వదిలేయాలి. శరీరంలో ఏ భాగం కూడా బిగపట్టి ఉండరాదు. తర్వాత కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, హాయిగా కూర్చోవాలి. మీరు పూర్తిగా సుఖంగా, సౌకర్యంగా, స్థిరంగా ఎక్కువ సేపు కూర్చునే విధంగా కూర్చోవాలి.

మొదట : ఎరుకతో ఉండండి.

రెండు : సమస్య నాదే అని ఒప్పుకోవాలి, సమస్య నుండి ఎస్కేప్ కావద్దు.

నిజమైన గురువులందరూ చెప్పే మాట ఇదే ! "సమస్యను స్వీకరించాలి, సమస్య నుండి ఎస్కేప్ కాకూడదు" అని !

పరమ గురువుల బోధనలు కొన్ని నిగూఢ అర్థాలను కలిగి ఉంటాయి. పైన చెప్పబడిన విషయాన్ని బట్టి మనకు ఏం అర్థమవుతుందంటే "సమస్యను స్వీకరించాలి" అని – అంటే లేని సమస్యను స్వీకరించమని కాదిక్కడ అర్థం. స్వీకరించడం అంటే ఒప్పుకోమని అర్థం. ఆల్‌రెడి సమస్య నీ లోపలే ఉంది. సమస్య నీ లోపలి నుండే ప్రకటమవుతూ ఉంది. నీ లోపలే ఉన్న నీ సమస్యను ఎలా స్వీకరిస్తావు ? ఆల్ రెడి అది నీ లోపల ప్రకటం అవుతూనే ఉంది కదా ! "సమస్యను స్వీకరించండి" అని అంటే ఈ "సమస్యకు" మూల కారణం నేనే, ఈ సమస్యను సృష్టించుకున్నది నేనే అని ఒప్పుకోవడం ! "సమస్య నుండి ఎస్కేప్ కావద్దు" అని అంటే సమస్యను నాదే అని ఒప్పుకోకుండా పెండింగ్ పెట్టి పెంచుకోవద్దు అని అర్థం ! మీ సమస్యలకు మీరే మూల కారణం అని ఒప్పుకోకపోతే, సమస్యలను పెండింగ్ పెట్టడం, అంటే పెంచుకోవడమేనని గ్రహించండి.

కాబట్టి ఏ సమస్య వచ్చినా ఇది నేనే సృష్టించుకున్నాను, దీనికి మూల కారణం నేనే అని ఒప్పుకోవాలి. ఆ తర్వాత దాని మూల కారణాన్ని కనుక్కొని క్లియర్ చేసుకోవాలి. సమస్యను ఒప్పుకోకుండా, ఈ సమస్య నాది కాదంటూ తిరస్కరిస్తూ ఉండడమే సమస్య నుండి ఎస్కేప్ కావడం. మీరు మీ సమస్య నుండి ఎస్కేప్ అయితే అది పెండింగ్ పెట్టడం

అవుతుంది. పెండింగ్‌కు గురయిన సమస్యలు పెరిగి పెద్దవి అవుతాయి. కాబట్టి సమస్య మూల కారణం నా లోపలే ఉంది అని ఒప్పుకుని క్లియర్ చేసుకోవాలి.

వచ్చిన ప్రతీ సమస్య మనది కాదు అని అంటారు కొందరు!

ప్రతీ సమస్యా నాదేనా ? ఇలా అనుకుంటూ ప్రతీ సమస్యను ఒప్పుకోవాలా ? ఇలా అయితే వీటికి అంతం ఎన్నడు ? అని ప్రశ్నిస్తారు కొంత మంది. అజ్ఞానంతో చాలా బాధలు అనుభవించి ఒక రకమైన నిరాశతో, కోపంతో ఇలా ప్రశ్నిస్తారు.

అయితే........ సరే ! మీరు తిరస్కరించండి. మీరు తిరస్కరించినంత మాత్రాన అది వెళ్ళి పోయిందనుకోండి అది మీది కాదని అర్థం ! ఎన్ని సార్లు తిరస్కరించినా అది మీ వెంట పడుతుందంటే అది మీదేనని అర్థం ! ఇలా చేసి సమస్య మీదో కాదో స్పష్టంగా తెలుసుకోవచ్చు. సమస్యను మీరే సృష్టించుకున్నారని ఒప్పుకోవాలి, దానికి మీరే మూల కారణమని గ్రహించాలి.

మూడు : నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను, నా బాధ్యత పూర్తిగా నాదే !

నిజమేమంటే మీ సమస్యను మీరే సృష్టించుకున్నారు. దాని ద్వారా మీ అవగాహనా పరిధిని విస్తరించుకోడానికి మీ సమస్యను మీరే పెట్టుకుని వచ్చారు. మీ శక్తి మీద మీకు ఎంత నమ్మకం ఉంటే మీరే స్వయంగా

సమస్యను పెట్టుకోగలుగుతారో ఒకసారి ఆలోచించండి. నేను తీసేయాలని అనుకున్నప్పుడు దీనిని నేను తీసేసుకోగలుగుతాను అని మీకు ఖచ్చితంగా తెలుసు కాబట్టే సమస్యను మీరు అనుభవించి అధ్యయనం చేయడానికి పెట్టుకుని వచ్చారు. నా సమస్యకు నేనే సృష్టికర్తను కాబట్టి దీన్ని నేను ఇప్పుడు తీసేయగలుగుతాను. అని లోపల గాఢంగా అనుకోవాలి. ఈ సత్యం మీ లోపలికి దిగిపోవాలి. మీలో అది కలిసి పోవాలి, కరిగి పోవాలి. ఆ సత్యమే మీరై పోవాలి. అది ఎంత సేపట్లో సాధిస్తారు. ఎన్ని రోజుల్లో సాధిస్తారు అనే విషయం మీ మీదనే ఆధారపడి ఉంది.

ఎప్పుడైతే ఈ సత్యం మీలో పూర్తిగా ఇంకి పోయిందో అప్పుడిక చేయాల్సిన అవసరం లేదు. మీ అణువణువులో ఇంకి పోయిందా ! ఇక అవసరం లేదు. అ సత్యం మీలో ఒక సహజ భాగం అయిందా లేదా అన్న సంగతి మీకే చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. దాహంగా ఉన్నప్పుడు మంచి నీళ్ళు త్రాగితే, దాహం తీరింది, అని ఎంత స్పష్టంగా తెలుస్తుందో అంత కన్నా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది ఆ విషయం. ఈ సత్యం మీలో ఎంతెంతగా ఇంకుతూ ఉంటే అంతంతగా మీ శరీరం + జీవితం, మీ ఆధీనంలోకి వస్తూ ఉంటుంది.

నా వాస్తవాలకు నేనే సృష్టికర్తను అని సంపూర్ణంగా, 100% చైతన్య స్పృహతో ఒప్పుకున్నప్పుడు మాత్రమే మీ శరీరంలోని, జీవితంలోని సమస్యలను క్షణంలో పూర్తిగా తీసివేసే శక్తి + అధికారం వస్తుంది. గుర్తుంచుకోండి, కేవలం సృష్టించిన సృష్టికర్తకు మాత్రమే వాటిని తక్షణమే, శాశ్వతంగా తీసివేసే శక్తి + అధికారం ఉంటుంది.

"మనది కానిదేది మన దగ్గరకు రాదు,

మనది కానిది మన దగ్గర ఉండదు". - ఇది ఒక విశ్వ సూత్రం !

మన మీద ఒక పువ్వు పడ్డా అది మనదే ! ఒక రాయి పడ్డా, అదీ మనదే ! మన విజయాలకు, మన అపజయాలకు మనమే ఏకైక కారణం ! మన అవమానాలకు, మన సత్కారాలకు మనం మాత్రమే కారణం ! మన దరిద్రానికి, మన ఐశ్వర్యానికి కేవలం మనమే కారణం ! మన అనారోగ్యానికి, మన ఆరోగ్యానికి మనమే కారణం ! మన పరిస్థితులన్నింటికి మనమే ఏకైక మూల కారణం !

మీకు చెడు జరిగినా, మంచి జరిగినా దానికి మీరే పూర్తి కారణం. ఇతరులను ఎప్పుడూ, పొరపాటున కూడా బాధ్యులుగా అనుకోకండి.

మీ లక్ష రూపాయలు పోతే, అయ్యో "నాకే" ఈ కష్టం ఎందుకు వచ్చింది ? అందరూ బాగానే ఉన్నారు, "ఈ నష్టం నాకే జరగాలా" ?! అంటూ ఏడ్చి, గందరగోళం సృష్టిస్తారు. మీరు ఏడ్చిందే కాక మీ చుట్టు పక్కల వాళ్ళను కూడా ఇబ్బంది పెడతారు. సరే...

ఉన్నట్టుండి, మీకు ఓ లక్ష రూపాయలు దొరికాయి అనుకోండి, అప్పుడు, మరి, మీరు ఇలానే ఏడుస్తారా ? ఈ లక్ష రూపాయలు "నాకే" ఎందుకు దొరకాలి ? లోకంలో ఎంతో మంది డబ్బులు లేక బాధ పడుతున్నారు, వాళ్ళలో ఎవరికైనా దొరికి ఉంటే, ఎంత బాగుండేది, అంటూ వాపోతారా ? నిజాయితీగా చెప్పండి !

బాధ రాగానే "నాకే" ఎందుకు వచ్చింది అని అనడం, సంతోషం రాగానే "నాదే" అని అనడం సరికాదు. ఇక్కడే, సరిగ్గా ఇలాంటి క్షణంలోనే

జీవితం తన "ఉనికిని" కోల్పోతుంది. ఇలాంటి జీవన విధానం, జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇది చాలా అపాయకరం. ఇలా ఆలోచించడం, అనుకోవడం తక్షణమే మాని వేయాలి.

నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను, నా బాధ్యత పూర్తిగా నాదే ! అనే ఈ పరమ సత్యం సదా మీ అణువణువులో శోభాయమానంగా ప్రకాశిస్తుండాలి.

నీ కర్మకు నీవే బాధ్యుడివి ! ఎవరి కర్మ వారే అనుభవించాలి ! ఎవరి వాస్తవాలకు వాళ్ళే సృష్టి కర్తలు ! అనే పరమ సత్యాలను ఎప్పుడో, ఎందరో "మాస్టర్స్", పరమ స్పష్టంగా ప్రకటించేశారు. కాబట్టి సర్వదా ఎరుకలో ఉండండి.

నాలుగు : మీ గుణమే(స్వభావమే) మీ సమస్య !

ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్య "మీ గుణమే" ! మీ లోపల ఉన్న ఏదో సరి కాని గుణమే బాహ్యంలో సమస్యగా ప్రకటం అవుతూ ఉంది. ఈ విషయాన్ని గ్రహించండి. మీరు బాధ పడుతున్నది మీ సరి కాని గుణం వల్ల కానీ, సమస్య వల్ల కాదు. మీ సరి కాని గుణం యొక్క పర్యవసానమే "సమస్య". మీ సరి కాని గుణం యొక్క యథాతథ ప్రతిబింబమే మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్య.

మిమ్మల్ని పూర్తిగా కమ్ముకొని ఆలోచించనీయకుండా చేస్తూ విచక్షణను కోల్పోయేలా చేస్తుంది మీ గుణం. ఎరుకతో ఉండండి లేదా అది మిమ్మల్ని లోబర్చుకుంటుంది. మీ గుణమే మీ సమస్య అని మీరు గ్రహించగలిగితే 75% సమస్య మీ అదుపులోకి వచ్చినట్టే !

అయిదు : ప్రతీ సమస్యా ఏదో ఒక ఎరుకను, అవగాహనను

ఇవ్వడానికే వస్తుందనీ, ఆ ఎరుకను, ఆ అవగాహనను స్వీకరించడానికి సిద్ధపడాలి.

సమస్య నుండి బయట పడాలి అని అనుకున్నప్పుడు, ముందు సమస్య అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవాలి.

నిజానికి సమస్య అంటే సమస్య కాదు. ప్రతీ సమస్య ఒక బహుమతిని ఇస్తుంది. సమస్య సంఘర్షణను సృష్టిస్తుంది. ఈ సంఘర్షణయే "బహుమతిని" ఇస్తుంది. "బహుమతి" అంటే - బహు అనగా అనేకం, మతి అంటే మన మతి. సమస్య మన మతికి ఉన్న బహు కోణాలను తెరుస్తుంది. అప్పుడు మనకు బహు కోణాలలో విషయాలను అవగాహన చేసుకునే శక్తి సామర్థ్యాలు వస్తాయి. దీనితో మన ఎనర్జీ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. ఇదే సమస్య మనకు ఇచ్చే "బహుమతి". **బహు(అనేక) కోణాలలో విషయాలను అవగాహన చేసుకోగలిగే "మతియే" - బహుమతి !** ప్రతీ సమస్య ఒక గురువు. ప్రతీ సమస్య ఏదో ఒకటి మనం గ్రహించేలా చేసి మన "అవగాహనను" పెంచడానికి వస్తుంది. అది శరీరంలోని సమస్య అయినా సరే, జీవితంలోని సమస్య అయినా సరే ! సమస్య యొక్క మూల కారణాన్ని తెలుసుకోవడం, దాన్ని అర్థం చేసుకోవడంతోనే దానితో మనకు విముక్తి లభిస్తుంది.

సమస్య, సమస్యే కాదు ! సమస్య వెళ్ళిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది ఎప్పుడూ ! వెళ్ళి పోయేదే సమస్య !

అసలు సమస్య ఏమిటంటే, సమస్యను అర్థం చేసుకోలేక పోవడమే

అసలు సమస్య ! సమస్య నుండి ఎస్కేప్ కావాలని ప్రయత్నిస్తూ ఉండడమే అసలు సమస్య ! సమస్యతో బాధ పడుతూ కూడా సమస్య వైపు చూసే ధైర్యం లేక అసలు సమస్యే లేదు అన్నట్టుగా ఉంటూ, తనను తాను మోసం చేసుకుంటూ ఉండడమే అసలు సమస్య ! సమస్యను పట్టించుకోకుండా పెండింగ్ పెట్టడమే అసలు సమస్య. నా సమస్యను ఎవరో వచ్చి తీరుస్తారు అని ఎదురు చూడడం అసలు సిసలు సమస్య ! సమస్యను అర్థం చేసుకోకుండా ఉన్నప్పుడు, సమస్య సమస్యగానే ఉంటుంది, ఇబ్బంది పెడుతుంది. అర్థం కానిది ఏదైనా ఇబ్బంది పెడుతుంది కదా మరి !

ఎప్పుడైతే సమస్య అర్థం అవుతుందో, తక్షణమే సమస్య సామరస్యంగా మారుతుంది, ఈ విధంగా జరగడంతోనే మనకు ఆ సమస్య నుండి ఆటోమెటిక్‌గా విముక్తి లభిస్తుంది.

సమస్యను సమస్యగా చూడకండి. సమస్య పట్ల ప్రేమను ప్రకటించండి. కళ్ళు రెండు మూసుకుని మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న సమస్యను ప్రేమతో పిలవండి. "నీ నుండి నేనేం గ్రహించాలి" అని ప్రీతితో అడగండి. అడిగి అలాగే నిరీక్షించండి ! వస్తున్న ఆలోచనలను ఎరుకతో, సాక్షిగా చూస్తూ ఉండండి. సమస్య పట్ల ప్రేమను ప్రకటిస్తూ ఉండండి. సహనంతో ఉండండి. ఏ మాత్రం విసుగును, ద్వేషాన్ని ప్రకటించవద్దు.

ఆరు : పరిష్కారం లేని సమస్య అంటూ ఉండదు.

సమస్య, పరిష్కారం ఒకే దాని రెండు చివరలు. సమస్యలోనే పరిష్కారం యొక్క చిరునామా ఉంటుంది. "వాస్తవానికి ముందు పరిష్కారం

ఆ తర్వాతే సమస్య పుడుతుంది". వాస్తవానికి సమస్య యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం పరిష్కారమే ! పరిష్కారంలో నుండే సమస్య పుడుతుంది.

- విశ్వ సూత్రం

"జవాబు లేని ప్రశ్న అంటూ ఉండదు, నిజానికి జవాబులో నుండే ప్రశ్న పుడుతుంది, ప్రశ్న యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం జవాబే". - విశ్వ సూత్రం

ఉదాహరణకు, వివేకానందుడికి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు ఏమిటి ? చూడండి, ఈ ప్రశ్నయే జవాబు యొక్క చిరునామాను తెలియజేస్తోంది. వివేకానందుడికి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు వేరొకటి ఉందనీ, ఆయన జీవిత చరిత్రను పరిశోధిస్తే ఆయనకు తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు తెలుస్తుందనీ, చెప్పకనే చెప్తోంది ఈ ప్రశ్న.

ముందు ఇక్కడ జవాబు ఉంది ఆ తర్వాతే ప్రశ్న ఉద్భవించగలిగింది. ఒకవేళ వివేకానందుడికి, వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు ఏ పేరు పెట్టలేదని అనుకోండి, వాళ్ళు పెట్టిన పేరే "వివేకానందుడు" అని అనుకోండి. అప్పుడు ఈ ప్రశ్నయే పుట్టదు కదా ! (వివేకానందుడికి వాళ్ళ తల్లిదండ్రులు పెట్టిన పేరు "నరేంద్రనాథ్ దత్తా".) ఇదే విధంగా ముందు పరిష్కారం ఒకటి ఉంటుంది, ఆ తర్వాతే, ఆ పరిష్కారంలో నుండే సమస్య పుడుతుంది.

ఏడు : ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్యను ఇతరులు అనుభవించడానికి మీరు ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో లేక తెలిసో, తెలియకో కారణం అయి ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని అంగీకరించాలి. ఇది అత్యంత ప్రధానమైన కారణం !

ఎనిమిది : ప్రస్తుతం మీరు అనుభవిస్తున్న సమస్యను వేరెవరో అనుభవిస్తున్నప్పుడు వారిని హేళన చేయడమో లేక నిందించడమో లేక వారి పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోకుండా వారిని వేధించి ఉంటారు. జడ్జిమెంట్(తీర్పు లేక విమర్శ లేక నింద) చేసి ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని ఒప్పుకోవాలి.

తొమ్మిది : మనం మోయలేని బరువు మన మీద మోపబడదు.

ఈ విశ్వ సూత్రం మీ సమస్యను మీరు పరిష్కరించగలిగే శక్తి, సామర్థ్యాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉన్నారు అని చెబుతోంది. కాబట్టి ఏ సమస్య గురించి అయినా మనం కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు.

పది : సమస్య మన శక్తి సామర్థ్యాలను వెలికి తీయడానికే వస్తుంది.

మనకు సమస్యలు ఎందుకు వస్తాయి ? అని అంటే సమస్యలు మనలోని శక్తి సామర్థ్యాలను బయటికి తీసి, మనకు ఎల్లప్పుడూ వాటిని అందుబాటులో ఉండేలా చేసేందుకే వస్తాయి.

మనలో అనంతమైన శక్తి సామర్థ్యాలు, తెలివి తేటలు, ప్రతిభ మొదలైనవన్నీ దాగి ఉన్నాయి. వాటిని ఉత్తేజితం చేసి మనకు అందుబాటులోకి తెచ్చుకుని ఉంచుకునేందుకే, మనం సమస్యలను ఆహ్వానిస్తూ ఉంటాం.

సమస్య యొక్క తీవ్రతను బట్టి మన శక్తి సామర్థ్యాలు బయట పడుతుంటాయి. ఎంత పెద్ద సమస్య అయితే అంత !

బాగా గుర్తుంచుకోండి, మీ సమస్యలను మీరే నిర్ణయించుకుని జన్మించారు. వాటిని పరిష్కరించుకోవాల్సింది మీరే. మీ సమస్యలను ఎవరూ తీర్చలేరు. మీకు కేవలం సహాయాలు, సూచనలు లభిస్తాయి. కానీ మొదట అడుగు వేయాల్సింది మీరే, మీ ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం మీలోనే ఉంది. మీ అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించాల్సింది, పరిష్కరించ గలిగేది మీరే, ఎవరి కోసం ఎదురు చూడకండి !

పదకొండు : సమస్యను సమస్యగా చూడకండి, దానిని ఒక ఛాలెంజ్‌గా చూడండి.

గ్రాండ్ మాస్టర్స్ ఇలా అంటారు – "సమస్యను సమస్యగా చూడకండి, దానిని ఒక సవాలుగా స్వీకరించండి అని. ఎప్పుడైతే మీరు సమస్యను ఒక ఛాలెంజ్‌గా తీసుకుంటారో అప్పుడు మాత్రమే ఆ సమస్య పరిష్కరించబడడానికి కావల్సిన అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలు మీ అంతరంలోంచి బయటికి వచ్చి మీలో స్మృతి పూర్వకంగా కలిసి పోతాయి. దానితో మీరు ఆటొమెటిక్‌గా ఆ సమస్యను పరిష్కరించ గలుగుతారు".

పన్నెండు : మీరు అనుభవించే బాధలను, మీరు నిజంగా క్లియర్ చేసుకోవాలని మీ లోపల, మీరు అనుకోవడం లేదు – దీనిని గ్రహించాలి.

మీరు ఏ, ఏ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారో వాటిని ఒక సారి ప్రశాంతంగా, స్పష్టంగా గుర్తు చేసుకోండి. మీరు అనుభవించే ఆ బాధలన్నీ ఎందుకున్నాయో మీకు తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు మీరు.

అవగాహన లేని వాళ్ళైతే ఒప్పుకోరు. కాని సత్యం, సత్యమే కదా ! ఎవరు ఒప్పుకున్నా ఒప్పుకోక పోయినా సత్యం - సత్యమే !

బాధలను అనుభవించడం వేరు, బాధలను క్లియర్ చేసుకుందాం అని అందుకు సిద్ధపడి శ్రమించడం వేరు !

మీ లోపలి విషయాలు మీకు తెలియకపోవడం చేతనే మీరు బాధలను అనుభవిస్తున్నారు. మీరు ధ్యానంలో కూర్చుని "నేను నా బాధలను తక్షణమే క్లియర్ చేసుకోవాలని అనుకోవటం లేదా ?! ఇది నిజమేనా" ?! అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుని, సమాధానం కోసం నిరీక్షించండి. ఒక సిటింగ్‌లోనో లేక రెండు, మూడు సిటింగ్‌లలోనో మీకు ఖచ్చితంగా సమాధానం వచ్చి తీరుతుంది. ఆశ్చర్యపోతారు మీరు. బహుశా అవి ఈ కింది విధంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. యథాతథంగా లేకపోయినా సారాంశం ఇలాగే ఉంటుంది.

"ఆ... ఉండనీ ఈ సమస్య ఇలాగే" !

"అయినా దీనిని ఇప్పుడే క్లియర్ చేయాల్సిన అవసరం ఏముంది" ?

"నా సమస్యలు ఎన్నటికీ క్లియర్ కావు" !

"సమస్యలు ఉంటే ఉండనీ, అవే ఎప్పుడో పోతాయి" !

"సమస్యలు పోతే పోతాయి లేకపోతే లేదు" !

"నేను ఇలాగే సమస్యలతో సతమతమవుతూ, బాధల్లో బతకాలి" !

"జీవితం అన్నాక సమస్యలుంటాయి, లేకపోతే ఎలా" ?!

"ఏదో... బతకడానికి అప్పుడప్పుడు కొంచెం, కొంచెం డబ్బులు, సౌకర్యాలు ఉంటే చాలు" !

ఈ విధంగా రక రకాలుగా లోపల భావాలు ఉంటాయి. ఈ విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే చాలు. ఎందుకంటే సమస్యలు ఉండడం సమస్య కాదు, **సమస్యను క్లియర్ చేసుకోవాలి అని అనుకోక పోవడం అసలు సిసలు సమస్య !**

దయచేసి గ్రహించండి - మీరు మీ సమస్యలను క్లియర్ చేసుకోవాలి అని నిర్ణయించుకునే ముందు "సమస్యలను క్లియర్ చేసుకునే ఉద్దేశం నాకు లేదు, అందుకే సమస్యలు ఉన్నాయి" అని మీరు గుర్తించాలి, ఇది తప్పని సరి ! ఎందుకంటే, సమస్యలు మన అనుమతి లేనిదే మనలో ఉండలేవు. మన సమర్థనతోనే సమస్యలు మనలో ఉండగలుగుతున్నాయి. మనకు నిజంగా సమస్యలు క్లియర్ చేసుకునే ఉద్దేశం లేనందుకే అవి మనలో ఉంటూ మనల్ని వేధించగలుగుతున్నాయి, అని ఈ సత్యాలను మీరు ఒప్పుకుని, గ్రహించగలిగితే అప్పుడు క్షణాలలో, అవును నిజంగా నిజం ! కేవలం కొన్ని క్షణాలలో ఎలాంటి సమస్యనైనా శాశ్వతంగా క్లియర్ చేసేయవచ్చు.

ప్రియ మిత్రులారా ! మనం అత్యంత శక్తి వంతులం. మనం వద్దు అనుకున్న సమస్యను క్షణంలో తీసివేసే అపారమైన శక్తి సామర్థ్యాలను మనం ఇప్పుడే కలిగి ఉన్నాం. కావాలనుకున్న దానిని తక్షణమే పొందగలిగే సర్వ శక్తి సామర్థ్యాలను కూడా మనమందరం ఇప్పుడే, రెడిమేడ్‌గా కలిగి

ఉన్నాం. మన గురించి మనకు తెలియక అనవసరమైన బాధలు పడుతున్నాం. క్రమం తప్పని సాధన ద్వారా సులభంగా మన శక్తి సామర్థ్యాలను మన అందుబాటులోకి మనం తెచ్చుకోగలుగుతాం.

పదమూడు : జరుగుతున్న మోసాన్ని గుర్తించండి, ఆలోచనల ప్రవాహంలో కొట్టుకు పోకండి. వర్తమానంలో ఉండండి.

మీ ప్రతీ ఆలోచన యొక్క మూలాన్ని గుర్తించండి, దాని ఉత్పత్తి స్థానాన్ని కనిపెట్టండి. "మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు" అనే విశ్వ సూత్రం ప్రకారం మన ఆలోచనలే మన జీవితంలో పరిస్థితులుగా సంభవిస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఇక్కడ మనం కరెక్ట్‌గా, లోతుగా విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఆలోచన అనేది పరిస్థితిగా మారడం అనేది సత్యమే కానీ పరిస్థితిగా మారినపుడు ఆలోచన యొక్క మూలం, ఉత్పత్తి స్థానం ఏదైతే ఉందో దాని ప్రకారమే జరుగుతుంది.

మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు కాదు

మన గుణాలే మన వాస్తవాలు.

మన ఆలోచనలే వాస్తవాలను సృష్టిస్తాయి. అయితే ఇక్కడ గుణం గురించి తెలుసుకుందాం. గుణం అంటే ఆలోచన యొక్క మూలం, ఉత్పత్తి స్థానం. గుణం ఒక రకంగా ఉంటుంది, ఆలోచన పూర్తిగా వేరే రకంగా ఉంటుంది. కానీ ఫలితం అంటే పరిస్థితి మాత్రం గుణానికి అనుగుణంగానే, అచ్చం గుణం లాగానే ఉంటుంది.

ప్రతి ఆలోచన యొక్క మూలాన్ని దర్శించండి. ఆలోచనల యొక్క ఉత్పత్తి స్థానాలను కనిపెట్టండి. మీ విస్మృతి, ఆలోచన అనే ముసుగు వేసుకుంటుంది. ముఖ్యంగా మీ అవసరాలకు సంబంధించిన "ఆలోచనా ముసుగులను" వేసుకుంటుంది, మీరేమో వాటిని పరిశీలించడంలో నిమగ్నులవుతారు. వాటితో మమేకమైపోతారు. జీవిత అవసరాలకు సంబంధించిన ఆలోచనలు కదా, అని మీరు ఆ ఆలోచనలతో కొనసాగుతూ ఉంటారు. ఏ విస్మృతి లేక ఏవైతే మీ జీవిత అవసరాలు తీరకుండా అడ్డం పడుతున్నాయో, అవే ఆ యొక్క ఆలోచనా ముసుగులను ధరిస్తాయి. "మన ఆలోచనలే మన వాస్తవాలు" ఈ విశ్వ సూత్ర ప్రకారం ఆలోచనే వాస్తవంగా మారుతుంది అనేది సత్యమే, **అయితే నిజానికి జరిగేది వేరే. ఆలోచన ఒక రకంగా ఉంటుంది, ఆలోచన యొక్క ఉత్పత్తి స్థానమూ, మూలమూ అయిన గుణం మరొక రకంగా ఉంటుంది.** ఆలోచనను బట్టి గుణాన్ని గుర్తించడం చాలా, చాలా కష్టం. మీరు ఎంత ప్రయత్నించినా, మీరెంతగా విశ్లేషించినా ఆలోచన యొక్క అసలు స్వరూపాన్ని బాహ్యంలో గుర్తించడం అసాధ్యం. ఆలోచన యొక్క అసలు సిసలు స్వరూపాన్ని అంతరంలో మాత్రమే యథాతథంగా గుర్తించగలం. కాబట్టి మనం గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిన అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఆలోచన వాస్తవంగా మారదు. ఆలోచన యొక్క మూలం ఏదైతే ఉందో అది వాస్తవంగా మారుతుంది. ఆలోచన యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం ఏదైతే ఉందో అది మాత్రమే పరిస్థితిగా మారుతుంది. కాబట్టి మీ ఆలోచన యొక్క మూలం, ఉత్పత్తి స్థానం సరి కానిదైతే సరి కాని ఫలితం అంటే విఫలం అనేది పరిస్థితిగా మారుతుంది. మళ్ళీ మీరు మీ జీవిత అవసరాల గురించి ఆలోచించడం మొదలు పెడతారు, మళ్ళీ విఫలం అవుతారు. మీ పరిస్థితి అలాగే

ఉంటుంది. మీ పరిస్థితులలో ఏ మార్పు ఉండదు. మీరేమో ఆలోచనలలో మునిగి పోతారు. జీవిత అవసరాలు మిమ్మల్ని వేధిస్తూ ఉంటాయి, ఆలోచించకుండా ఉండలేని విధంగా మిమ్మల్ని కట్టడి చేస్తాయి. మీరు ఆ ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకు పోతారు. ఈ విధంగా ఉంటే మీరు ఏ నాటికి ఒడ్డుకు రాలేరు. ఒడ్డున పడడానికి ఒకే ఒక మార్గం, అది మీ ప్రతి ఆలోచన యొక్క, మీ ప్రతి కోరిక యొక్క మూలాన్ని, ఉత్పత్తి స్థానాన్ని కనిపెట్టడమే. కాబట్టి మంచి ఆలోచనైనా, చెడు ఆలోచనైనా ముందు దాని ఉత్పత్తి స్థానాన్ని గుర్తించాలి. ఆలోచన యొక్క అసలు సిసలు మూలాన్ని గుర్తించాలి. చెడు ఆలోచనలు ఎలాగూ తమ స్వరూపాన్ని బయటపెడుతూ ఉంటాయి కాబట్టి వీటి పట్ల ప్రత్యేకమైన ఎరుకను కనబర్చాల్సిన అవసరం లేదు. మీ ఎరుక, మీ యొక్క ఫోకస్ అంతా కూడాను మంచి ఆలోచనల పైననే ఉండాలి. జరుగుతున్న మోసాన్ని గుర్తించాలి. మీ ప్రతి ఆలోచన యొక్క మూలాన్ని కనిపెట్టండి. ఒక వేళ దాని యొక్క మూలం సరి అయినదే అయితే అది బలపడి ఫలిస్తుంది. ఒక వేళ దాని మూలం సరికానిదైతే అది క్లియర్ అవుతుంది.

<u>పద్నాలుగు</u> : మీ సమస్యలను మీరు అంతరంలో అడ్వాంటేజస్‌గా అనుకుంటున్నారు.

మనం శరీరాలం కాము, శరీరాలను ధరించిన ఆత్మ స్వరూపులం. అత్యంత శక్తివంతులం. మరి మన లోపల సమస్యలు ఎందుకున్నాయి ?

ఒక ప్రధానమైన విశ్వ సూత్రం ఇలా చెప్తోంది – "మన అనుమతి లేనిదే మన లోపల సమస్యలు ఉండలేవు" !

ఇది ఎంతో విస్మయాన్ని కలిగించే విషయం. మన అనుమతితో, మన సమర్థనతో మనల్ని వేధించే సమస్యలు మన లోపల ఉంటున్నాయి !

మరి మనం ఎందుకు సమర్థిస్తున్నాం ? ఎందుకు అనుమతించి, ఆశ్రయమిచ్చి వాటి చేత బాధపడుతున్నాం ? అంటే...

✪ మన లోపల అంతరంలో మన సమస్యలను మనం సమస్యలుగా అనుకోవటం లేదు, వాటిని అడ్వాంటేజస్‌గా అనుకుంటూ ఉంటాం. వాటి వలన ఏదో లాభాన్ని, ఏదో సుఖాన్ని మనం అనుభవిస్తూ ఉంటాం. అందుకే మనం వాటిని వదులుకోవటం లేదు. ఇది సత్యం !

దిగ్భ్రాంతిని కలిగించే ఈ సత్యాన్ని అవగాహన చేసుకుంటే, మీరు మీ సమస్యలన్నింటి నుండి బయట పడినట్టే.

మీకు ఉన్న సమస్యల వలన మీరు ఏం అడ్వాంటేజ్ ఆశిస్తున్నారో కనిపెట్టండి. మీ సమస్యల నుండి ఏం లాభాలను, ఏ సుఖాలను పొందుతున్నారో తెలుసుకోండి. అప్పుడు ఆ సరి కాని అడ్వాంటేజ్‌లు, సుఖాలు బయట పడతాయి. అప్పుడు ఆ సరి కాని అడ్వాంటేజ్‌లను, సుఖాలను మీరు తక్షణమే పూర్తిగా, నిజంగా వదిలేస్తున్నాను అని భావించండి. వాటిని వదిలించే బాధ్యత మీలో ఉన్న మీ దైవత్వం తీసుకుని వాటిని శాశ్వతంగా తీసివేస్తుంది. దీనితో అన్ని సమస్యలు శాశ్వతంగా క్లియర్ అయిపోతాయి.

<u>పదిహేను</u> : మీ పరిస్థితులు వ్యతిరేకంగా లేవు, మీరే పరిస్థితులకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నారు.

ఈ సత్యాన్ని తక్షణమే గుర్తించండి. మీ పనులకు వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు బయట కారణాలు వెతకకండి. మీరు చేసే పనులకు మీరు ఎంత అనుకూలంగా ఉంటే అంత అనుకూల పరిస్థితులు వస్తాయి, ఎంత వ్యతిరేకంగా ఉంటే అంత వ్యతిరేక పరిస్థితులు వస్తాయి.

మీ పరిస్థితులు, మీకు వ్యతిరేకంగా లేవు !

మీరే మీ పరిస్థితులకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నారు !

ఈ విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే మీ సమస్యలు క్లియర్ అయిపోయి, మీ పని లేక కోరిక లేక లక్ష్యం నెరవేరినట్టే ! మన పూర్తి చైతన్యంతో మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా అంగీకరించి, మనం చేస్తున్న పనికి మనం పూర్తిగా, అనుకూలంగా మారాలి. మన పనిని మనమే 100%గా నెరవేరడానికి సమ్మతించాలి. అప్పుడు ఆ పని సులభంగా, వెంటనే సఫలం అవుతుంది.

"నేను నా ఉనికి మూలంలో నుండి నా లక్ష్యం సులభంగా, వెంటనే నెరవేరడానికి 100% సమ్మతిస్తున్నాను" - అని గాఢంగా భావించండి. "నా లక్ష్యం నిజానికి నెరవేరియే ఉంది, ఆల్‌రెడి నెరవేరి ఉన్న నా లక్ష్యాన్ని నేను 100% అనుమతిస్తున్నాను" అని గాఢంగా భావించండి.

అవి ఎలాంటి పరిస్థితులైనా సరే, తక్షణమే మీకు పూర్తి అనుకూలంగా మారి పోతాయి. ఆటొమెటిక్‌గా మీరు విజయాన్ని పొందుతారు.

<u>పదహారు</u> : "నేను తెలుసుకోవాల్సిందంతా తెలుసుకునే ఉన్నాను. ఏ ఎరుకను, ఏ అవగాహనను పొందితే తక్షణమే నా సమస్యలన్నీ క్లియర్ అయిపోతాయో, ఆ ఎరుకను + అవగాహనను నేను ఇప్పుడే కలిగి ఉన్నానని నాకు తెలుసు" - అని గాఢంగా భావించండి.

<u>పదిహేడు</u> : నా సమస్యలన్నింటినీ నేను తక్షణమే క్లియర్ చేసుకోగలుగుతాను - I can clear all my problems right now - అని గాఢంగా భావించండి.

<u>పద్దెనిమిది</u> : మీ అంతరంలో మీరు సమస్య యొక్క సరి అయిన పరిష్కారాన్ని అనుమతించాలి.

సమస్య యొక్క మూలం మీ లోపలే ఉంది అని గ్రహించండి. అలాగే పరిష్కారం కూడా మీ లోపలే ఉంది అని తెలుసుకోండి. ప్రతి సమస్య తనదైన, సహజమైన, సరియైన పరిష్కారాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దానిని అనుమతించండి. అంతే కాని మీకు తోచినట్టుగా కాదు.

సాధారణంగా చాలా మంది ఏం చేస్తుంటారంటే సమస్య యొక్క సహజమైన, సరి అయిన పరిష్కారాన్ని అనుమతించరు. వారు కోరుకున్న రీతిలోనే పరిష్కారాన్ని ఆశిస్తూ ఉంటారు. మీ సమస్యలు పరిష్కారం కాకుండా ఉంటున్నందుకు ఇది కూడా ఒక కారణం. ఉదాహరణకు 2 × 2 = ? అనే ప్రశ్నకు జవాబు, 5 రావాలని మీరు ప్రయత్నిస్తున్నారని అనుకోండి, ఎలా ఉంటుంది పరిస్థితి ? ఎప్పటికైనా జవాబు దొరుకుతుందా ? ఎలా ఉంటుంది పరిస్థితి ? ఎప్పటికైనా జవాబు దొరుకుతుందా ? సరి అయిన జవాబు 4. దీనిని 2 × 2 = ? అనే ప్రశ్నకు సహజమైన, సరి అయిన జవాబు 4. దీనిని మీరు అనుమతించాలి.

మీ సమస్యకు పరిష్కారం ఒకటి ఉంటుంది. మీరు మరేదో పరిష్కారాన్ని ఆశిస్తూ ఉంటారు. ఇది సరి కాదు. కాబట్టి సమస్య యొక్క సహజమైన, సరి అయిన పరిష్కారాన్ని అనుమతించండి.

ఇప్పుడు....

✪✪✪ ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్న తర్వాత ఇలా అనుకోవాలి **"నా సమస్య యొక్క సరియైన, తక్షణ పరిష్కారాన్ని అనుమతి స్తున్నాను"** అని గాఢంగా అనుకోవాలి. ఇప్పుడు ప్రేమగా, ఎరుకతో సాక్షిగా వస్తున్న ఆలోచనలను గమనిస్తూ ఉండాలి. **ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంతే !** ఈ భావాలతో ఉండాలి. మీ లోపల అచేతనంలో లేక సుషుప్తంలో ఉన్న మూల కారణం మీ ముందుకు వస్తుంది. అప్పుడు కూడా ఎలాంటి ప్రతి స్పందనను ఇవ్వకుండా ప్రేమతో, ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. అంతే, ఆ మూలం సరి చేయబడుతుంది. లేదా క్లియర్ అవుతుంది. చిత్రంగా మీరు ఆ సమస్య నుండి బయట పడతారు.

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు సహనంతో ఉండాలి. ఒక సిటింగ్‌లో కాకపోతే సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అయ్యే వరకు చేస్తూనే ఉండాలి. ఎప్పుడో అది జరుగుతుంది. కానీ జరుగుతుంది, జరిగి తీరుతుంది ఖచ్చితంగా !

సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం వినపడితే దానిని వినాలి, ఏం కనబడితే దాన్ని చూడాలి. అంతర్ ప్రకృతిని ప్రవహించనివ్వాలి. లోపల ఎన్నెన్నో జరుగుతాయి, ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకూడదు. శబ్దాలు,

మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాలు ఏవైనా కనపడే అవకాశం ఉంది. ఏమీ కాదు, భయపడాల్సిన పని లేదు. అంతా శ్రేయస్కరంగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంతే ! ఈ ప్రేమ ఎరుక సాక్షి భావనలే ఆ మూలాన్ని తీసేస్తాయి, సరి చేస్తాయి. ఇది సహజంగా జరిగే సృష్టి విధి విధానం అంతే ! **మీ ఎరుక నెగెటివ్(లోపం లేక సమస్య) పైన ప్రసరిస్తే అది శాశ్వతంగా క్లియర్ అవుతుంది. ఒక వేళ మీ ఎరుక పాజిటివ్ గుణాలపై ప్రసరిస్తే అవి బలపడతాయి.**

ఆ సమస్య యొక్క మూలం లోపల, విస్మృతిలో ఉంటుంది. కేవలం మీ ఎరుకలో లేనందుకే అది అక్కడ ఉంది. ప్రేమతో, ఎరుకతో ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఆ సమస్య మూలాన్ని చూసిన వెంటనే మీ "ఎరుక" దానిపై ప్రసరిస్తుంది. **మీ ఎరుకయే ఆ సమస్య మూలాన్ని తీసి వేస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ గాయాన్ని మాన్పివేసే దివ్య ఔషధం.** అయితే అది ఎదురుపడే వరకు సహనంతో ఉండాలి. విసుగును, కోపాన్ని ప్రకటించవద్దు. మీరెంత సహనంతో ప్రశాంతంగా ఉంటే ఆ సమస్య అంత త్వరగా పరిష్కారం అవుతుంది. ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అని మనసులో అనుకుంటూ ఉండండి, ఆ భావాలను కలిగి ఉండండి. చాలు, మిగతా పని అంతా ఆటోమెటిక్‌గా అయిపోతుంది.

ఈ విధంగా కళ్ళు మూసుకుని సమస్య పట్ల ప్రేమ ప్రకటిస్తూ ఓపికగా నిరీక్షిస్తూ ఉంటే ! ఆ క్షణం వస్తుంది. ఠక్కున మీకు సమస్య యొక్క మూల కారణం ఏమిటో తెలుస్తుంది. చాలా క్లియర్‌గా తెలుస్తుంది.

సమస్య యొక్క మూల కారణం తెలియడంతో, సమస్య అర్థం అవుతుంది. మీలో ఒక వికాసం జరుగుతుంది. ఒక అవగాహన సంభవిస్తుంది. మీకు ఎంత విశ్రాంతిగా అనిపిస్తుందంటే, మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. లోపల పరివర్తనం జరిగింది. పరిష్కారం లభించింది. సమస్య నుండి మీరు విముక్తం అయినట్టు మీకు అత్యంత స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మీరు మెల్లగా కళ్ళు తెరుస్తారు. ఎప్పుడో ఈ పని చేసి ఉంటే బాగుండేది అని అనుకుంటారు.

గుర్తుంచుకోండి, సమస్య యొక్క మూలాన్ని తెలుసుకుని, దాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే విముక్తి లభిస్తుంది. సమస్య యొక్క మూలం "లోపల, అంతరంగం(inner)లో" ఉంటుంది. అంతరంగం అంటే మీరు కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు ఏదైతే ఉంటుందో అదే అంతరంగం. కళ్ళు తెరిస్తే "బయట", కళ్ళు మూస్తే "లోపల" !

All The Best !



4. ధ్యాన సాధన - 4 విధానం

ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడు ఏదో ఒక పాజిటివ్ వాక్యాన్ని భావనాత్మకంగా అనుకుంటూనే ఉండాలి. ముందు ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను బాగా చదివి అవగాహన చేసుకోండి. అప్పుడు వచ్చిన అవగాహనతో మీకు అవసరమైన ఏదో ఒక పాజిటివ్ వాక్యాన్ని తయారు చేసుకుని దానిలోని భావనను ఫీల్ అవుతూ ఉండండి.

మీరు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు, మీకెప్పుడు వీలైతే అప్పుడు ఈ సాధన చేసుకోవచ్చు. చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది ఈ సాధన.

All The Best !



5. ధ్యాన సాధన - 5 విధానం



సత్యం ప్రేమ ఎరుక అవగాహన



ఏదైనా ఆపద వచ్చినప్పుడు లేక ఏదైనా
ప్రమాదంలో ఇరుక్కున్నప్పుడు లేదా ఎవరి
ద్వారానైనా మనకు హాని జరుగుతుందని
తెలిసినప్పుడు చేయవలసిన సాధన.

ధ్యానంలో కూర్చోండి. మీకు ఎవరి వలన ఆపద లేక హాని జరగబోతున్నదో వారిని, ఎలాంటి ద్వేష భావనలు లేకుండా మరే ఇతర నిరసన భావనలు లేకుండా తలుచుకోండి. ప్రేమగా తలుచుకోండి. ఏదో విషయం మీ ద్వారా వాళ్ళు, వాళ్ళ ద్వారా మీరు నేర్చుకోవాల్సి ఉందని గుర్తు చేసుకోండి. ఏ అవగాహనను అయితే ఒకరి ద్వారా ఒకరు గ్రహించాల్సి ఉందో దాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను అని నిజంగా అనుకోండి. ఇప్పుడు వారికి + మీకు, మీ ఇద్దరి తరపున కలిపి మీరు "సత్యం ప్రేమ ఎరుక అవగాహనలను" ప్రకటించండి. నిజంగా ప్రకటించాలి. ఇలా ప్రకటించడం ద్వారా మీరేం చేస్తున్నారంటే – ఏ సత్యం, ఏ ప్రేమ, ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన లేక పోవడం చేత మీకు

ఆపద వచ్చిందో – ఏ సత్యం, ఏ ప్రేమ, ఏ ఎరుక, ఏ అవగాహన లేక పోవడం చేత వారు మీకు హాని తలపెట్టాలని చూస్తున్నారో ఆ యొక్క సత్యం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలను ఇరువైపుల వారికి మీరు ఉత్తేజితం చేస్తున్నారు. ఉద్భవింప చేస్తున్నారు. దీని వలన మీకు, వారికి సత్యం, ప్రేమ, ఎరుక, అవగాహనలు ఉదయించి ఆ సమస్య ఇరువైపుల వారికి ఎలాంటి హాని జరగకుండా, అది మీ వరకు రాకుండా, ఏమీ జరగకుండా అలా ప్రశాంతంగా, తక్షణమే సమసి పోతుంది. ఆపద తొలగేంత వరకు చేయాలి.

మీరు ఎంత తీవ్రతతో, ఎంత గాఢంగా ప్రకటిస్తే అంత త్వరగా ఆపద తొలగి పోతుంది. అది ఎంత పెద్దదైనా సరే ! అది ఎలాంటిదైనా సరే ఖచ్చితంగా తొలగి పోతుంది.

All The Best !



6. ధ్యాన సాధన - 6 విధానం

✪ భయం ✪

భయం గురించి తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. భయం గురించి పూర్తిగా తెలుసుకుంటే, భయంకరంగా నవ్వుతారు. మీ చుట్టూ ఉన్నవారు భయపడేలా !

భయాలు ఆరు రకాలుగా ఉంటాయి అవి :

1. భయం - సురక్ష

2. భయం - తెలియని తనం

3. భయం - మనం ఏర్పరచుకున్న అభిప్రాయం

4. భయం - మన గత జన్మలలోనో లేక ఈ జన్మలోనో మనకు జరిగిన ప్రమాదాల వలన ఏర్పడేది.

5. భయం - జడ్జిమెంట్ లేక గత కర్మల వలన ఏర్పడింది.

6. వాస్తవానికి భయం అనేది ఒకటే ఉంటుంది. అదే ప్రాణ భయం. ఇదే ఎన్నో రకాలుగా ప్రకటం అవుతూ ఉంటుంది. అన్ని రకాల భయాలు కేవలం ప్రాణ భయానికి సంబంధించినవే ! ఒక్క మొదటి రకం తప్ప !

మొదటి రకమైన భయం సురక్షా పూర్వకమైనది. ఇది జీవితాన్ని రక్షిస్తుంది. ఇది మన "రక్షక్" అన్న మాట !

జన్మ తీసుకునే ముందు ప్రతీ ఆత్మ ఒక నిర్దిష్ట సమయాన్ని జీవిత కాలంగా నిర్ణయించుకుని వస్తుంది. దీనినే మనం ఆయుష్షు అని అంటాం. తను ఏమేం పాఠాలు నేర్చుకోవాలని ఎంపిక చేసుకుందో వాటిని నేర్చుకోడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో "నిపుణులను" సంప్రదించి, "నేను ఇంత కాలం జీవించాలి" అని నిర్ణయించుకుంటుంది. తను నేర్చుకోవాలనుకున్న పాఠాలన్నీ నేర్చుకునే వరకు "జన్మ అర్థాంతరంగా" ముగిసి పోకుండా ఉండేందుకు "ఒక ఎరుకను లేక జాగ్రత్తను", ఆత్మ పెట్టుకుని వస్తుంది. దీనిని భయం అని అనుకుంటారు తెలియని వాళ్ళు. వాస్తవానికి ఇది భయం కాని భయం. భయం రూపంలో ఉన్న "జాగ్రత్త లేక అప్రమత్తత".

ఎందుకు అంటే, మీకు భయం లేకపోతే అనవసర సాహసాలు చేసి ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటారు. భయం లేనపుడు ఈ పని చేయాలా, వద్దా అని ఆలోచించడం అనేది ఉండదు. ఏదో చేసేస్తారు, ఆ తర్వాత మీ విగత శరీరం ప్రక్కన మీరు నిలబడి ఉంటారు... ఆత్మగా ! సూక్ష్మ శరీరం(Astral Body)తో ! కాబట్టి ఈ భయం అవసరమైనది. ఇది జీవితానికి సురక్షా చక్రంగా పనిచేస్తుంది. దీనితో సమస్య లేదు. ఇది ఉండి తీరవలసిందే ! ఈ భయం అనేది మనల్ని ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉంచుతూ శరీరాన్ని, మనల్ని కాపాడుతుంది. కాబట్టి ఈ సురక్షా పూర్వకమైన భయానికి ధన్యవాదాలను, ప్రేమను ప్రకటిద్దాం ! నిజానికిది భయం కాదు సురక్ష లేక జాగ్రత్త లేక అప్రమత్తత !

రెండవ రకమైనది "తెలియని తనం వలన ఏర్పడే భయం" ! అనుభవం లేక పోవడం వలన ఏర్పడే భయం ! అంటే ఉదాహరణకు మీరు కాలేజీలో మొదటి సారి అడుగు పెడుతున్నప్పుడు కలుగుతుంది, మొదటి ఉద్యోగంలో చేరుతున్న మొదటి రోజు కలుగుతుంది. ఏదైనా కొత్త పని చేస్తున్నప్పుడు కలుగుతుంది ఈ భయం. "అనుభవం" రావడంతోనే ఈ "భయం" ఆటోమెటిక్‌గా పోతుంది. దీనితో కూడా ఎలాంటి ప్రాబ్లమ్ లేదు కాబట్టి దీనికి ప్రేమను ప్రకటిద్దాం.

మూడవ రకమైన "భయం" ఏమిటంటే, మనకై మనమే సృష్టించుకునే "భయం" !

ఉదాహరణకు పిక్నిక్‌కు వెళ్ళినపుడు ఎవరో నదిలో మునిగి చనిపోతూ ఉన్న దృశ్యం చూసినపుడు, మనకు తెలియకుండానే నది పట్లా, నీళ్ళ పట్లా ఒక అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకుంటాం. ఇలా ఎవరికో ఏదో జరగడం చూసి, లేదా వినడం వలన, లేదా చదవడం వలన మనకై మనం ఏర్పరుచుకున్నది మూడవ రకమైన "భయం" !

నాలుగవ రకమైన భయం స్వయంగా మనకు కలిగినది. ఈ జన్మలోనో, గత జన్మలోనో ఏదైనా సంఘటనల వలన ఏర్పడేది.

అయిదవ రకమైన భయం ఎవరైనా భయపడే వాళ్ళను చూసి ఎగతాళి చేసినప్పుడు లేక ఏవైనా సరి కాని పనుల వలన ఇతరులను భయ పెట్టినప్పుడు ఏర్పడుతుంది. దీనిని కూడా తీసి వేయవచ్చు.

ఈ మూడవ రకం, నాలుగవ రకం మరియు అయిదవ రకమైన భయాలు తమంతట తాము పోవు. రెండవ రకమైన భయం తనంతట తాను పోతుంది. అనుభవం రాగానే పోతుంది. కానీ ఈ మూడవ రకమైన భయాలను, నాలుగవ రకమైన భయాలను మరియు అయిదవ రకమైన భయాలను మనం ప్రయత్న పూర్వకంగా తీసివేసుకోవాలి. సెల్ఫ్ కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించుకుని, సెల్ఫ్ బూస్టింగ్ ఇచ్చుకుని మనమే వీటిని తీసివేసుకోవాలి. ఇదేమంత పెద్ద విషయం కాదు.

ఇలాంటి భయాలను తీసివేయటం ఎలా ?

కళ్ళు రెండూ మూసుకుని హాయిగా కూర్చోండి. ఏ "భయాన్ని" తీసివేయాలి అని అనుకుంటున్నారో దానిని ప్రశాంతంగా, ప్రేమతో పిలవండి. స్థిరంగా కూర్చోండి. మీకు ఏమీ కాదు. మీకు రక్షగా సర్వస్వమే సాక్షాత్తు మిమ్మల్ని ఆవరించి ఉంటుంది. ఎంతో మంది "పరమాత్మ స్వరూపులైనటువంటి మాస్టర్స్" మీ చుట్టూ అదృశ్య రూపాలలో ఉంటారు. తమ ఆశీర్వాద, అనుగ్రహాలను, దీవెనలను, గైడెన్స్‌ను ఇస్తూ ఉంటారు. మీరు సంపూర్ణ సురక్షా వలయంలో ఉంటారు.

మీ భయాలను సూటిగా పిలవండి, ప్రశాంతంగా, ప్రేమగా ! ఇప్పుడు ఆ భయం పట్ల "ప్రేమను ప్రకటించండి". పూర్తి ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండండి.

ఆ భయాన్ని ఉద్దేశిస్తూ, దాన్ని పూర్తిగా గుర్తు చేసుకుంటూ ప్రేమగా, ఎరుకతో సాక్షితత్వాన్ని ప్రకటిస్తూ ఉండాలి.

"ప్రేమ, ఎరుక, సాక్షి" అంతే !

మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న భయం యొక్క మూలం బయట పడేవరకు సహనంతో, ప్రశాంతంగా, ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. క్రమం తప్పని సాధన మీరు ఈ విధంగా చేస్తూ ఉంటే, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ భయానికి మూల కారణం ఏదైతే ఉందో అది బయట పడి మీ ముందుకు వస్తుంది. అప్పుడు మీరు ఏ మాత్రం స్పందించకుండా, ఎలాంటి ప్రతి క్రియ చేయకుండా పూర్తి ఎరుకతో సాక్షిగా దాన్ని చూడాలి. అప్పుడది ఆటోమెటిక్‌గా క్లియర్ అయిపోతుంది.

బాగా గుర్తుంచుకోండి - ప్రేమ భావనతో, సంపూర్ణమైన ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. ఏదైతే మీకు కనబడుతుందో దాన్ని ఊరికే అలా చూడాలి. మానసికంగా ఎలాంటి ప్రతి క్రియను చేయకూడదు. అక్కడ, అప్పుడు ఏమైనా కనపడని, మీకు ఏమీ కాదు. అనవసరంగా భయపడి మీరు ఏదో చేయడానికి ప్రయత్నిస్తే అది మళ్ళీ దాక్కుంటుంది. గ్రహించండి, దాని పట్ల ప్రేమ భావన, ఎరుక, సాక్షిత్వం లేకుండా ఉన్నందుకే అది మీ లోపలే ఉన్నా, మీకు ఎదురు పడడం లేదు. మీరు ఎప్పుడైతే ప్రేమగా ఎరుకతో సాక్షి భావన కలిగి ఉంటారో సరిగ్గా అప్పుడే అది మీ ముందు ప్రత్యక్షం అవుతుంది. వాస్తవానికి అది అక్కడే ఉంటుంది. ప్రేమగా, ఎరుకతో, సాక్షిత్వం లేనందుకే అది కనపడకుండా ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మీరు ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా ప్రేమగా, ఎరుకతో, సాక్షిగా ఉంటారో, అప్పుడు మీరు ఆశ్చర్యపోయే విధంగా ఆ భయం సులభంగా, సరళంగా, శీఘ్రంగా, శాశ్వతంగా మాయం అవుతుంది.

ఆ భయం పోయిందో లేదోనని మీకు ఎవరూ నచ్చచెప్పాల్సిన అవసరం ఉండదు. సుస్పష్టంగా, ఎంతో ఘనంగా మీకే తెలుస్తుంది, "ఇక ఇప్పుడు నాకు ఆ భయం లేదు" అని !

ప్రియ మిత్రులారా ! భయాలను సూటిగా ఎదుర్కోవాలి ! వాటి ముసుగులు తొలగించాలి ! ఈ విశ్వంలో మనం దేనికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదు !

✪ మనమే దేవుళ్ళం ! మనకెందుకు భయం ?! ✪

ఆరవ రకమైన భయం కేవలం నిరంతర ఆత్మ విజ్ఞాన అభ్యాసం + క్రమం తప్పని విశేషమైన ధ్యాన సాధన ద్వారా మాత్రమే తొలగి పోతుంది.

All The Best !



7. ధ్యాన సాధన - 7 విధానం
ప్రేమ ఎరుక సాక్షి ధ్యానం
Love Awareness Witness Meditation

ధ్యానం చేసే విధానం

ముందు పేజీలలో వివరించిన విధంగా ధ్యానంలో కూర్చోండి. ఎరుకతో ఉండాలి. ఎరుకతో శ్వాసించాలి. ఆలోచనలతో మమేకం కాకూడదు. వాటిని వేరుగా చూడాలి. సాక్షిగా చూడాలి. ఏ మాత్రం కలుగచేసుకోకూడదు. ఆలోచనలను ఆపే ప్రయత్నం గానీ, అణిచివేసే పని కానీ చేయకూడదు. ఎలాంటి ఆలోచన అయినా సరే, మహా మంచిదైనా, మహా చెడ్డదైనా, ఎలాంటి ఆలోచన అయినా అది ప్రాథమికంగా ఆలోచనే! కాబట్టి మంచి ఆలోచన రాగానే "ఆహా" అనుకుని అనుకూలంగా మారడం, చెడ్డ ఆలోచన లేక ఇబ్బంది పెట్టే ఆలోచన రాగానే "ఛీ" అనుకుని ప్రతికూలంగా మారిపోవడం లాంటి పనులు చేయకూడదు.

అది ఏ ఆలోచనసైనా ప్రతిస్పందించకుండా ఉండాలి. దాన్ని కేవలం ఆలోచనగానే చూడాలి. మంచి, చెడు, గొప్ప, నీచ అనే తీర్పులు ఇవ్వకుండా, వాటికి ఎలాంటి లేబుల్స్ వేయకుండా కేవలం, అలా సాక్షిగా చూస్తూ ఉండాలి ఎరుకతో! ఆలోచనను ఏ మాత్రం అంటుకున్నా అది మనల్ని తీసుకుపోయి ఎక్కడో వదిలిపెడుతుంది. ఊరించే, కవ్వించే, గిలిగింతలు పెట్టే ఆలోచనలు వస్తాయి. అప్పుడే ఏడిపించే ఆలోచనలు వస్తాయి. రానీయండి ఫర్వాలేదు. కంగారు పడాల్సిన అవసరం ఏ మాత్రమూ లేదు. అవి ఎలాంటి ఆలోచనలైనా సరే అనాసక్తంగా చూడండి. ఊరికే అలా ఏ మాత్రమూ ఆసక్తి ప్రదర్శించకుండా

చూడండి. కేవలం చూడాలి అంతే! ఆటోమెటిక్‌గా, ఆశ్చర్యకరంగా ఆలోచనలు అన్నీ సమసి పోతాయి.

ఎందుకంటే ఆలోచనకు స్వంత శక్తి ఉండదు. అది ఊరికే వస్తుంది. ప్రాణం లేకుండా, నిర్జీవంగా ఉంటుంది. ఆలోచన ఊరికే అలా వస్తుంది. మనం పట్టించుకోకపోతే, మనం ఆసక్తిని చూపకపోతే, మనం ప్రతిస్పందించకపోతే, మనం అంటుకోకుండా ఉంటే, మనం సాక్షిగా ఉంటే చాలు ఆశ్చర్యకరంగా, నమ్మలేని విధంగా, గమ్మత్తుగా, సులభంగా ఆలోచనలు సమసి పోతాయి. ఇదే పని మనం క్రమం తప్పకుండా చేస్తే ఆలోచనలు సమసి పోవడమే కాకుండా వాటి మూలాలను, అవును నిజంగా నిజం! మన అంతరాంతరాల్లో ఉన్న వాటి మూలాలతో సహా పెకిలించి వేయబడి శాశ్వతంగా, సహజంగా సమసిపోయి, ప్రక్షాళన జరిగి "అంతరంగం" పరిశుద్ధం అవుతుంది, దీనితో మీ శరీరంలోని + జీవితంలోని సమస్యలు శాశ్వతంగా తొలగి పోతాయి. సాక్షిగా ఉండటం అంటే ఆలోచనకు శక్తిని ఇవ్వకుండా ఉండటం. మనం వాటిపట్ల ఎలాంటి ఆసక్తిని చూపెట్టినా, ఏ విధంగా ప్రతిస్పందించినా మనల్ని అంటుకుని మన శక్తిని తీసుకుని పరిస్థితులుగా, వాస్తవాలుగా మారి మనల్నే ఆడిస్తాయి. గుర్తుంచుకోండి. ఆలోచనలు వస్తాయి. మనం వాటికి సృష్టికర్తలం కాదు. కేవలం వస్తాయి. **ఆలోచనా సర్వస్వం** నుండి వస్తూ ఉంటాయి. మనం వాటిని కేవలం రిసీవ్ చేసుకుంటాం. సృష్టించం. గుర్తుంచుకోండి.

We are not creators of our thoughts,
we are just receivers... that's all !

అసలు సమస్య అంతా ఇక్కడే మొదలవుతుంది. మనం మన ఆలోచనలకు సృష్టికర్తలం అని అనుకుంటాం. అలాంటి భావనతోనే దాదాపుగా అందరూ ఉంటారు. నేను నా ఆలోచనలకు సృష్టికర్తను అని అనుకుంటూ ఉన్నప్పుడు ఒక

చెడ్డ ఆలోచన, జుగుప్సాకరమైన, అసహ్యకరమైన, భయంకరమైన ఆలోచన రాగానే "ఛీ" ఇలాంటి ఆలోచనను చేస్తున్నాను, నాకు ఇలాంటి ఆలోచన వచ్చిందేమిటి అని బాధపడుతూ దానిని తుడిచి వేయడానికి రక రకాల పనులను చేస్తాము. కానీ అలాంటి పనులతో ఆ ఆలోచనలు సమసిపోవు పైగా శక్తిని పుంజుకుని ఇంకా, ఇంకా వేధిస్తాయి. వేధిస్తూనే ఉంటాయి, దీనికంతా ఒకటే కారణం, ఆ యొక్క ఆలోచనలకు నేనే సృష్టికర్తను అని అనుకోవడమే ! ప్రియ మిత్రులారా, ప్రశాంతంగా ఉండండి. ఎలాంటి ఆలోచనలకైనా మనం సృష్టికర్తలం కానే కాదు. కాబట్టి relaaax ! cooool !

కేవలం ఆలోచనలను "సాక్షి" గా చూస్తూ ఉండాలి. ఈ విధంగా ఆలోచనల పట్ల సాక్షిగా ఉండాలి. జాగ్రత్త !! ఆలోచనలతో కొనసాగడం వేరు, ఆలోచనల పట్ల ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండటం వేరు. ఎరుకతో సాక్షిగా ఆలోచనలను చూస్తూ ఉంటే ఆటోమెటిక్‌గా ఆలోచనల యొక్క మూలాలు అయిన గుణాలు బయట పడతాయి. ఆలోచనల పట్ల ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండడం వలన ఆలోచన యొక్క అసలు సిసలు ఉత్పత్తి స్థానం బయట పడుతుంది. మూలం బయట పడుతుంది, అది శాశ్వతంగా సరి చేయబడుతుంది. మన ఎరుక లేనందుకే సమస్య లోపల ఉండగలుగుతుంది.

ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంతే ! ఈ భావాలతో ఉండాలి. మీ లోపల అచేతనంలో లేక సుషుప్తంలో ఉన్న సమస్యల యొక్క మూల కారణాలు మీ ముందుకు వస్తాయి. అప్పుడు కూడా ఎలాంటి ప్రతిస్పందనను ఇవ్వకుండా ప్రేమతో, ఎరుకతో సాక్షిగా ఉండాలి. అంతే, ఆ మూల కారణాలు సరి చేయబడతాయి. లేదా క్లియర్ అవుతాయి. చిత్రంగా మీరు ఆ సమస్య నుండి బయట పడతారు.

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు సహనంతో ఉండాలి. ఒక సిట్టింగ్‌లో కాకపోతే సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారం అయ్యే వరకు చేస్తూనే ఉండాలి. ఎప్పుడో అది జరుగుతుంది. కానీ జరుగుతుంది, జరిగి తీరుతుంది ఖచ్చితంగా !

సాధనలో కూర్చున్నప్పుడు ఏం వినపడితే దానిని వినాలి, ఏం కనబడితే దాన్ని చూడాలి. అంతర్ ప్రకృతిని ప్రవహించనివ్వాలి. లోపల ఎన్నెన్నో జరుగుతాయి, ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకూడదు. శబ్దాలు, మాటలు, నవ్వులు మొదలైనవి వినిపించే అవకాశం ఉంది. దృశ్యాలు ఏవైనా కనపడే అవకాశం ఉంది. ఏమీ కాదు, భయపడాల్సిన పని లేదు. అంతా శ్రేయస్కరంగా జరుగుతుంది. సాధనలో ఇవన్నీ మామూలే, మీరు మాత్రం ఎలాంటి ప్రతి స్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఉండాలి. ప్రేమ ఎరుక సాక్షి అంతే ! ఈ ప్రేమ ఎరుక సాక్షి భావనలే ఆ మూలాన్ని తీసేస్తాయి, సరి చేస్తాయి. ఇది సహజంగా జరిగే సృష్టి విధి విధానం అంతే !

మీ ఎరుక నెగిటివ్(లోపం లేక సమస్య) పైన ప్రసరిస్తే అది శాశ్వతంగా క్లియర్ అవుతుంది. ఒక వేళ మీ ఎరుక పాజిటివ్ గుణాలపై ప్రసరిస్తే అవి బలపడతాయి. సమస్య యొక్క మూలం లోపల, విస్మృతిలో ఉంటుంది. కేవలం మీ ఎరుకలో లేనందుకే అది అక్కడ ఉంది. ప్రేమతో, ఎరుకతో ఎలాంటి ప్రతిస్పందన చేయకుండా సాక్షిగా ఆ సమస్య మూలాన్ని చూసిన వెంటనే మీ "ఎరుక" దానిపై ప్రసరిస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ సమస్య మూలాన్ని తీసి వేస్తుంది. మీ ఎరుకయే ఆ గాయాన్ని మాన్పివేసే దివ్య ఔషధం.

అయితే అది ఎదురుపడే వరకు సహనంతో ఉండాలి. విసుగును, కోపాన్ని ప్రకటించవద్దు. మీరెంత సహనంతో ప్రశాంతంగా ఉంటే ఆ సమస్య అంత త్వరగా పరిష్కారం అవుతుంది.



8. నేను వివరించిన సాధనలు అన్నీ ఒక్కటే

ఒకే **మహా** సాధనను మీ సౌకర్యం కోసం, మీ సౌలభ్యం కోసం, మీకు అర్థం అవడం కోసం భాగాలుగా చేసి వివరించాల్సి వచ్చింది. నిజానికి అవి అన్నీ ఒకటే ! **అయితే మొదటి భాగం ప్రధానమైనది.** మొదటి ధ్యానాన్ని సాధన చేస్తూ అవసరం అయినప్పుడు రెండవదో, మూడవదో, నాలుగవదో, అయిదవదో, ఆరవదో లేక ఏడవదో ఉపయోగించాలి, ఆ పని అయిపోగానే మళ్ళీ మొదటి రకం సాధన యథాప్రకారంగా కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి.



9. ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలు చదవక పోతే మీ జన్మ వృథా !

స్వాధ్యాయం అంటే భజనలు, ఉపన్యాసాలు కాదు. "స్వ - అధ్యయనం", "స్వయానికి" సంబంధించిన అధ్యయనం. "స్వయం" అంటే ఆత్మ లేక ఉనికి. అధ్యయనం అంటే శ్రద్ధగా చదివి గ్రహించడం. "స్వాధ్యాయం" అంటే "ఆత్మ విజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం", వాటిని జీర్ణించుకోవడం.

"జ్ఞానాగ్ని సర్వ కర్మాణి భస్మసాత్ కురుతే" (4 - 37) గీతా **సూత్రం !** అంటే ఆత్మ విజ్ఞానం అనే అగ్ని చేత మాత్రమే సర్వ కర్మలు బూడిద అయిపోతాయని చక్కగా, స్పష్టంగా శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు. మరి ఆత్మ విజ్ఞానం ఎలా వస్తుంది అంటే ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను చదవడం మరియు ధ్యాన సాధన ద్వారా వస్తుంది. గొప్ప ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త(Cosmic Scientists)ల యొక్క పుస్తకాలు చదివితే, జీర్ణించుకుంటే అన్ని "కర్మలు" శీఘ్రమే దగ్ధం ! ఇది పరమ సత్యం ! **కర్మ అంటే అవగాహన లేకపోవడం, ఆత్మ విజ్ఞానం లేకపోవడం.** న్యూ ఏజ్ పుస్తకాలు మాత్రమే చదవండి. ఎందుకంటే వీటిలో "సత్యం" సూటిగా, ఏ మర్మము, ఏ దాపరికం లేకుండా directగా చెప్పబడింది. సులువుగా అర్థం అవుతుంది ! జీవితంలో ఆరోగ్య ఐశ్వర్య ఆనందాలు కేవలం ఆత్మ విజ్ఞానం వల్లనే వస్తాయి. ఈ ఆత్మ విజ్ఞానం పుస్తకాల ద్వారా సులభంగా వస్తుంది. మహాత్ములు తమ జీవితమంతా ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసలకోర్చి, ఎంతెంతగానో పరిశ్రమ చేసి, తమ అనుభవ సారాన్ని అంతా పుస్తక

రూపంలో మనకు అందిస్తారు, అరటి పండు వలిచి చేతిలో పెట్టి నట్టుగా ! ఈ ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను తెలుగులోనికి అనువాదం చేసిన + చేస్తున్న మహానుభావులెందరో ఉన్నారు. వీరందరికీ యావత్ తెలుగు జాతి తరపున MTV హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు అర్పిస్తోంది.

బంగారం, నగలు, వజ్రాలు ఇవి మీకు ఎలాంటి శ్రేయస్సును అందించవు. ఒక్క పుస్తకంలో ఉన్న ఆత్మ విజ్ఞానానికి మీరు వెల కట్టలేరు. కాబట్టి అనవసరమైన నగా, నట్రా ఇతర డాంభికమైన వస్తువులను కొనడం ఆపి ఆ డబ్బులతో దయచేసి ఈ పుస్తకాలను కొని చదవండి. మీకెంతో మేలు జరుగుతుంది.

ప్రాక్టికల్‌గా చేసి తెలుసుకోండి. పది వేల రూపాయల ఒక బంగారం గొలుసు మీ మెడలో ఒక వారం ధరించండి. మీలో ఏం మార్పు వచ్చిందో గమనించండి. ఒక రెండొందల రూపాయలు పెట్టి ఒక పుస్తకం కొని చదివి అర్థం చేసుకుని చూడండి, అప్పుడు గమనించండి మీలో మార్పును. ఒక పుస్తకం మీ జీవితాన్ని మారుస్తుంది. ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలు చదవకపోతే మీ జన్మ వృథా అని అనడంలో అతిశయోక్తి లేనే లేదు.

దయచేసి పుస్తకాలను కొనండి, చదవండి, చదవించండి ! వందల, వేల సంవత్సరాలు మహాత్ములు సాధన చేసి పొందిన అనుభవ విజ్ఞానాన్ని ఒక పుస్తకం మీకు ఒక్క రోజులో అందిస్తుంది.

ఎంతో మంది మహాత్ములు, మహా సాధన ద్వారా తమ "స్వయానికి" అధిపతులై, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలై (Cosmic Scientists) కరుణా వశాన తమ యొక్క "మహా అమూల్యమైన అనుభవాలను, బోధనలను" గ్రంథస్థం చేశారు. ఆ యొక్క ఆత్మ విజ్ఞాన పుస్తకాలను చదవడమే "స్వాధ్యాయం" అంటే !

<u>అలాంటి ఆత్మ విజ్ఞానులలో కొందరి వివరాలు</u>

1. ఓషో - వివరాల కోసం www.osho.com అనే వెబ్ సైట్‌ను సందర్శించండి **2.** పరమహంస యోగానంద **3.** స్వామి రామ
4. Louise L. Hay **5.** Dr. Tuesday Lobsang Rampa
6. Carlos Castaneda (Don Juan) **7.** Richard Bach
8. Jane Roberts (Seth) **9.** Linda Goodman
10. Dr. Brian Weiss **11.** Dr. Ian Stevenson
12. Kahlil Gibran **13.** Neale Donald Walsch
14. Gary Zukav **15.** Robert A. Monroe
16. Peter Richelieu **17.** Eckhart Tolle
18. Barbara Marciniak **19.** Paul Brunton
20. Annie Besant **21.** Ruth Montgomery
22. Gurdjieff **23.** Rasha
24. J. Z. Knight(Ramtha) etc.

సేత్ మరియు **రామ్తా** యొక్క తెలుగు పుస్తకాల కొరకు V.V. Ramana గారిని సెల్ నం. 9963 258 796 / 9985 763 446 ద్వారా సంప్రదించండి.

ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రానికి + ధ్యానానికి సంబంధించిన విశేషమైన, విస్తారమైన, విశ్వసనీయమైన, శాస్త్రీయమైన సమాచారం కావాలంటే దయచేసి ఈ క్రింది వెబ్‌సైట్లను సందర్శించండి.

1. www.osho.com **2.** www.youtube.com
3. www.ramtha.com **4.** www.louiselhay.com
5. www.liferesearchacademy.com
6. www.sethlearningcenter.org
7. www.prismagems.com /castaneda
8. Rasha The Spiritual Teacher
9. www.crimsoncircle.com
10. www.pleiadians.com **11.** www.castaneda.com
12. www.lobsangrampa.org

శాకాహారానికి సంబంధించిన విశేషమైన, విస్తారమైన, విశ్వసనీయమైన, శాస్త్రీయమైన సమాచారం కావాలంటే దయచేసి ఈ క్రింది వెబ్‌సైట్లను సందర్శించండి.

1. www.peta.org **2.** www.islamveg.com
3. www.goveg.org **4.** www.christianveg.org

మళ్ళీ చదవండి ! ధన్యవాదాలు !!



జగత్‌లోని

ప్రతి ఒక్కరు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలతో విరాజిల్లాలి,

పంచాలి. ఉత్సవం జరుపుకోవాలి, పంచాలి !

ఇందుకోసమే మనం సదా, మన ఆత్మ పూర్వకంగా,

స్వేచ్ఛగా, ప్రేమగా, ఆనందంగా, శక్తివంచన లేకుండా పరిశ్రమిద్దాం !

ప్రతి ఒక్కరు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య విజయానంద సౌభాగ్య మోక్షాలతో

విరాజిల్లే మార్గాన్ని అందరికీ అందిద్దాం !

ఇదే మన **M.T.V** ఆశయం !

మన ఆశయం జిందాబాద్ !

మన **M.T.V** జిందాబాద్ !

- తారా విశాల్

100% ఉచిత, సంపూర్ణమైన, సమగ్రమైన, స్వచ్ఛంద,
శాకాహార + ధ్యాన + ఆత్మ విజ్ఞాన ప్రచార సేవ !

ఆత్మ విజ్ఞానం & ధ్యానం ద్వారా
ఆరోగ్యం + ఐశ్వర్యం + దైవత్వం !







MISSION TARA VISHAL

NON-COMMERCIAL, NON-RELIGIOUS, NON-POLITICAL & SERVICEFUL ORGANIZATION